

Juni 2/2004

INFORMATIONEN FÜR PATIENTEN UND SCHMERZTHERAPEUTEN

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,



Sommer, Sonne, Urlaubszeit – auch für Menschen mit chronischen Schmerzen sollte das eine schöne Zeit sein. Leider sind Reisen mit einer chronischen Erkrankung nicht immer einfach. Es gibt vieles zu bedenken: Die Wahl des Reiseziels soll-

te sich auch nach den klimatischen Verhältnissen richten, denn wer unter chronischen Schmerzen leidet, ist oft besonders wetterfühliger. Wer auf Opioiden angewiesen ist, muss vorher klären, ob sein Medikament im Ausland erhältlich ist oder ob es problemlos über die Grenze transportiert werden darf. Alle wichtigen Informationen dazu finden Sie in dieser Ausgabe der **Forum Schmerz Nachrichten**. Auch Kopfschmerz-Gelplaster sind im Sommer nicht bedingungslos glücklich. Lesen Sie dazu unseren Leitartikel. Dennoch ist es gerade für Menschen mit chronischen Schmerzen wichtig Urlaub zu machen, denn Entspannung und Freude sind Balsam für Körper und Geist. Stürzen Sie sich also in die Urlaubsvorbereitung. Wir wünschen Ihnen schon einmal eine gute Reise!

Natürlich finden Sie auch in dieser Ausgabe wieder einige Tipps und Tricks, die Ihren Alltag erleichtern sollen. Außerdem macht das Infomobil Schmerz im Juni und Juli in 20 Städten Deutschlands Station. Möchten Sie mich persönlich kennenlernen lernen? Ich würde mich über Ihren Besuch am Infomobil freuen.

Herzliche Grüße

Ihr Team vom Forum Schmerz
Inge Kokot

08 00/0 11 21 15 Die kostenlose Forum Schmerz Hotline. Jeden ersten Mittwoch im Monat von 16 bis 18 Uhr. Am 7. Juli beantworten Schmerztherapeuten das nächste Mal Ihre Fragen.

Aktuell

Opioidhaltige Pflaster: Bewährte Therapie mit neuer Technologie

Bei starken, chronischen Schmerzen sind Opioiden laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) die Therapie der Wahl. In den vergangenen Jahren haben sich wegen der langen Wirkdauer und patientenfreundlichen Anwendungsform opioidhaltige Schmerzpflaster durchgesetzt. Seit 1. Mai 2004 steht nun eine zweite Generation zur Verfügung. Statt als Reservoirpflaster ist der am häufigsten eingesetzte Wirkstoff Fentanyl jetzt mit neuer Technologie als Matrixpflaster erhältlich. Das bedeutet, der Wirkstoff ist nun in die Klebeschicht eingebettet. Das neue Schmerzpflaster wurde dadurch deutlich kleiner, dünner und insgesamt unauffälliger. Es ist außerdem noch hautfreundlicher, weil keine Stoffe mehr benötigt werden, die den Transport durch die Haut beschleunigen, wie Prof. Dr. Rüdiger Gröning vom Institut für Pharmazeutische Technologie der Universität Münster bei der Einführungspressekonferenz betonte. Darüber hinaus wurden die Klebeeigenschaften verbessert. Das Matrixpflaster verhält sich fast wie eine „zweite Haut“. Patienten mit Schmerzpflaster können ihr Leben fast wie gewohnt fortsetzen. Selbst schwimmen, duschen und baden sind möglich. Vorsicht ist aber bei verstärkter Hintzeinwirkung geboten. Patienten sollten mit dem Pflaster nicht in die Sauna gehen und keine Heizkissen an der Stelle anlegen.

Verstärkte Wärmeeinwirkung führt zu einem schnelleren Wirkstofffluss durch die Haut. Darauf wies Dr. Hartmut Bürkle von der Klinik für Anästhesiologie der Universität Münster hin. In Studien mit dem Fentanyl-Pflaster konnte auch gezeigt werden, dass die Betroffenen bei stabiler Dosierung sogar Auto fahren können. Hierbei ist allerdings unbedingt eine Rücksprache mit dem behandelnden Arzt notwendig, weil auch andere Aspekte wie Begleitmedikamente und Allgemeinbefinden zu berücksichtigen sind.

Schmerzpflaster eignen sich nach Auskunft von Prof. Dr. Helge Beck, Schmerzambulanz des Universitäts-Krankenhauses Eppendorf, besonders zur Therapie bei chronischen Schmerzen, deren Intensität relativ konstant ist. Der Wirkstoff wird gleichmäßig über die Haut ins Blut abgegeben. Der Magen-Darm-Trakt wird dabei umgangen und weniger belastet. Die Wirkdauer beträgt drei Tage. Dadurch sind die Betroffenen unabhängiger und müssen nicht dauernd an ihre Medikamente denken. Bei wechselnden Schmerzstärken ist zusätzlich zur Grundversorgung mit einem Pflaster die Gabe von kurzwirksamen Opioiden notwendig.

Quelle: Pressekonferenz am 19. März 2004, Frankfurt, zur Technologie-Innovation in der transdermalen Schmerztherapie

Achtung: Intensive Sonnenstrahlung kann zu Kopfschmerzen führen

Sonnenhungrige aufgepasst: Intensive Sonnenstrahlung kann Kopfschmerzen auslösen oder verstärken. Zu diesem Ergebnis kommen verschiedene Untersuchungen, die sich mit den Auswirkungen von Lichtstrahlung auf die Gesundheit beschäftigt haben.

Eine Studie konnte zeigen, dass viele Menschen mit gelegentlichen und chronischen Spannungskopfschmerzen sehr empfindlich auf Licht reagieren. Dabei kann Licht nicht nur bestehende Kopfschmerzen verschlimmern, sondern auch Kopfschmerzen auslösen. Entscheidend für das Auftreten von Spannungskopfschmerzen ist die Wellenlänge des Lichtes, wie eine ergänzende Studie belegte. Patienten mit Spannungskopfschmerzen reagierten am empfindlichsten auf mittlere Wellenlängen. Andere Untersuchungen zu den Folgen einer Lichttherapie bei Menschen, die unter einer Winterdepression leiden, ergaben, dass beinahe jeder zehnte Studienteilnehmer dadurch Kopfschmerzen bekam.

Unser Tipp: Wer auf intensive Lichteinstrahlung mit Kopfschmerzen reagiert, sollte das Haus nicht ohne Sonnenschutz verlassen und die Mittagszeit meiden. Das gilt auch für Sommertage, an denen eine Wolkendecke die Sonnenstrahlen abschirmt: Eine geschlossene Wolkendecke hält nur etwa 20 Prozent der UV-Strahlen ab. Die Markise oder ein Sonnenschirm „schlucken“ rund die Hälfte der Strahlung.



Wer trotzdem Kopfschmerzen bekommt, sollte nicht den Helden spielen und unnötig leiden, sondern darf bei gelegentlichen Beschwerden ruhig zur Tablette greifen. Nehmen Betroffene ein Schmerzmittel, sollte dessen Wirkung allerdings belegt sein. Die Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft (DMKG) empfiehlt für die Selbstmedikation eine Kombination aus den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure (ASS), Paracetamol und Koffein als Mittel der ersten Wahl. Die Empfehlung ist nachvollziehbar, weil die Schmerzsubstanzen ASS und Paracetamol an unterschiedlichen Wirkorten ansetzen und sich dadurch sinnvoll ergänzen. Den Schmerz also von zwei Seiten angreifen. Die Wirkung von ASS und Paracetamol wird in der Kombination durch das Koffein noch verstärkt. Ein weiterer Vorteil: Durch die kombinierte Wirkung können die Einzelsubstanzen geringer dosiert werden und machen die Kombination besser verträglich.

Mit Opioiden auf Reisen – Was dabei zu beachten ist

Urlaubsreisen benötigen je nach Reiseziel und -dauer eine mehr oder weniger gute Vorbereitung. Dies gilt insbesondere für Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Wer auf spezielle Medikamente angewiesen ist, sollte unbedingt klären, ob und in welcher Darreichungsform diese Arzneimittel am Urlaubsort verfügbar sind. Da sowohl die Qualität als auch die Dosierung in anderen Nationen von den in Deutschland gewohnten Medikamenten abweichen kann, ist es eventuell erforderlich, eine ausreichende Menge für den Urlaub mitzunehmen. Um behördliche Unannehmlichkeiten zu vermeiden, sollten Reisewillige frühzeitig klären, ob für die benötigten Medikamente im jeweiligen Urlaubsland eine Einfuhrbeschränkung besteht.

Für Patienten, die innerhalb Deutschlands oder in einen Mitgliedsstaat des Schengener Abkommens¹ reisen, gilt:

Bei einem Urlaub bis zu 30 Tagen kann der Patient sämtliche Medikamente mitnehmen. Das betrifft auch starke Schmerzmittel wie Opiode, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen. Um die medizinische Notwendigkeit der Opioideinnahme zu dokumentieren, ist hierzu allerdings eine ärztliche Bescheinigung erforderlich. Darauf sind die Adresse des behandelnden Arztes, wichtige Daten des Patienten und alles Wissenswerte über das Arzneimittel wie Handelsbezeichnung, Wirkstoffangabe, Darreichungsform, Wirkstoffkonzentration und Reichdauer der Verschreibung aufgeführt. Das Formular ist bei der Bundesopiumstelle in Bonn erhältlich, wird vom Arzt ausgefüllt und muss vom örtlichen Gesundheitsamt beglaubigt werden. Das Formular kann aber auch online von der Internetseite www.forum-schmerz.de in der Rubrik Patienten-Service heruntergeladen werden. Bei Reisen außerhalb des Geltungsbereiches des Schengener Abkommens sollte

eine ärztliche Bescheinigung in englischer Sprache mitgenommen werden. Diese sollte Angaben über die Einzel- und die Tagesdosis der Medikamente sowie die Dauer der Reise enthalten. Außerdem ist es ratsam bei der zuständigen Botschaft in Deutschland die genauen Richtlinien des Urlaubslandes zu erfragen.

Trotz der bürokratischen Hürden sollten sich Schmerzpatienten einen Tapetenwechsel gönnen. Denn die Distanz zum Alltag, die Erholung und der Kontakt mit anderen wirken sich positiv auf ihre Psyche und das körperliche Wohlbefinden aus. Und das wiederum verringert die Schmerzen.

¹ Zu den Ländern des Schengener Abkommens gehören zur Zeit: Deutschland, Belgien, Dänemark, Finnland, Frankreich, Griechenland, Island, Italien, Norwegen, Luxemburg, Niederlande, Norwegen, Österreich, Portugal, Schweden und Spanien.

Nachrichten

Lachen hilft gegen Schmerzen

Wer viel und herzlich lacht, ist nicht nur ein fröhlicher Mensch, sondern kann auch viel für seine Gesundheit tun: Lachen senkt den Blutdruck, entspannt und macht gute Laune. Das ist aber noch nicht alles. Mit Lach-Yoga soll nun auch Schmerzpatienten geholfen werden. Bei der 1995 von dem indischen Arzt Madan Kataria entwickelten Methode wird absichtliches, grundloses Lachen in Kombination mit bestimmten Atemübungen

trainiert. Beim Lachen schüttet das Gehirn die als Glückshormone bekannten Endorphine aus, so der Yoga-Experte. Dadurch verbessert sich die Stimmung, die Muskeln entspannen sich und der Sauerstoffgehalt im Blut steigt an, erklärt Kataria. Das habe positive Auswirkungen auf den Blutdruck. Aber auch in der Krebs- und Schmerztherapie sei Lach-Yoga erfolgreich.

Bei Blutabnahme husten

Viele Menschen mögen Blutabnahmen nicht, weil sie Angst vor dem Nadelstich haben. Anästhesisten von der Universität Greifswald haben nun herausgefunden, dass die Blutentnahme deutlich weniger schmerzt, wenn der Patient beim Einstich hustet.

Internet

Besuchen Sie auch unsere Internetseite www.forum-schmerz.de mit vielen aktuellen Meldungen und zahlreichen Downloads rund um die Schmerztherapie.

Forum Schmerz vor Ort

Das Infomobil Schmerz ist wieder unterwegs

Unter dem Motto „Beratung - Unterstützung - Information“ macht das Infomobil Schmerz vom 22. Juni bis zum 17. Juli 2004 in 20 Städten Deutschlands Station. Das Forum Schmerz führt die Infomobil Tour bereits zum vierten Mal durch.

Von 9 bis 17 Uhr findet Beratung rund um das Thema chronische Schmerzen statt. An Bord des Infomobils können sich Betroffene und Interessierte mit Schmerztherapeuten aus der Region unterhalten. Vor dem Infomobil gibt es Material zu verschiedenen Krankheiten, die chronische Schmerzen verursachen können. Eine kleine Bibliothek liefert Anschauliches, Interessantes und Neues zum Thema, und bei einem Gewinnspiel werden attraktive Preise verlost. Die DGK-HörBar bietet CDs zur Entspannung und Unterhaltung.

Tourplan 2004

22. Juni	Görlitz Postplatz
23. Juni	Dresden Altmarkt Westseite
24. Juni	Chemnitz Neumarkt
25. Juni	Zwickau Georgenplatz / Höhe Rossmann Drogerie
28. Juni	Bad Hersfeld Linggplatz
29. Juni	Kassel Friedrichsplatz/Randstraße
30. Juni	Göttingen Marktplatz
01. Juli	Salzgitter Lebenstedt In den Blumentriften/Am Monument
02. Juli	Hannover Steintorplatz
05. Juli	Wilhelmshaven Börsenplatz
06. Juli	Oldenburg Lefferseck
07. Juli	Osnabrück Theatervorplatz
08. Juli	Münster Vorplatz Stadthaus
09. Juli	Gütersloh Vorplatz Martin-Luther-Kirche
12. Juli	Aschaffenburg Fußgängerzone Goldbacher Straße
13. Juli	Schwäbisch Gmünd Johannisplatz
14. Juli	Reutlingen Marktplatz
15. Juli	Villingen-Schwenningen Schillerstr./Vorplatz Volksbank
16. Juli	Offenburg Fußgängerzone Lindenplatz
17. Juli	Marburg Gerhard-Jahn Platz, Kunsthalle

Tag der offenen Tür in Berlin

Am 21. und 22. August stellt das **Forum Schmerz** seine Arbeit beim Tag der offenen Tür des Bundesministeriums für Gesundheit und Soziale Sicherung der

Öffentlichkeit vor. Das Angebot umfasst praktische Beispiele aus der Rückenschule, eine HörBar zur Entspannung sowie umfangreiches Info-Material.

Veranstaltungsort:
BMGS
Wilhelmstr. 49
10117 Berlin

Forum Schmerz in Aktion

Beratungswoche Kopfschmerz

Unter dem Motto „Kopf-Schmerz-Frei“ informieren Apotheker vom 30.08. bis 04.09.2004 während einer bundesweiten Aktionswoche über die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung von Kopfschmerzen. Initiiert wurde die Beratungswoche vom Forum Schmerz im Deutschen Grünen Kreuz e.V. (DGK) in Zusammenarbeit mit der MigräneLiga Deutschland e.V. und der Zeitschrift „Ratgeber aus Ihrer Apotheke“. Welche Apotheke an der Beratungs-

woche teilnimmt und Informationen bereit hält, erfahren Interessierte ab 02.08.04 unter Tel.: 0 64 21/2 93-1 25 oder unter www.forum-schmerz.de im Internet.



Fragen & Antworten

Täglich erreichen das Forum Schmerz Anfragen von Patienten. Wir möchten deshalb an dieser Stelle wichtige und interessante Leserfragen aufgreifen. Auch Meinungen und Kommentare von Ihnen drucken wir gerne ab. Schreiben Sie uns einfach einen Brief oder eine Mail an: schmerz@dgk.de.

Bei mir wurde eine Verengung des Rückenmarkkanals festgestellt. Muss das operiert werden?

► Wenn keine Taubheitsgefühle, Lähmungserscheinungen oder Inkontinenzprobleme auftreten, muss nicht unbedingt operiert werden. Auf jeden Fall sollte aber bei starken Beschwerden eine dauerhafte Schmerztherapie eingeleitet werden. Dabei sind retardierte Schmerzmittel zu bevorzugen, die den Wirkstoff langsam und gleichmäßig abgeben und die möglichst lange wirken. Nichtmedikamentöse Therapien wie Krankengymnastik oder Elektrotherapie ergänzen diese Behandlung sinnvoll.

Was kann ich machen, wenn ich beim Wandern im Urlaub einen Migräneanfall bekomme?

► Eine Migräneattacke sollte schon zu Beginn effektiv behandelt werden, damit Sie den Urlaub weiter genießen können. Deshalb sollten Sie Ihre Medikamente immer bei sich haben. Für unterwegs sind Anfallspräparate, wie z. B. Rizatriptan, in Form von Schmelztabletten zu empfehlen. Die Tablette wird auf die Zunge gelegt, wo sie sich auflöst und mit dem Speichel geschluckt wird.

Leser informieren Leser

Menschen mit chronischen Schmerzen

Wer unter chronischen Schmerzen leidet, gerät in Gefahr, sich in den eigenen vier Wänden zu verkriechen. Um den Schmerz mal auf die Seite legen zu können und den Kopfschmerz wieder frei zu bekommen, kann es helfen, mit anderen Betroffenen zu sprechen.

Wir treffen uns jeden 1. Montag im Monat um 19 Uhr bei „Kiss“ in Stuttgart/Mitte, Marienstraße 9 (Tel.: 07 11/ 6 40 61 17 oder Info@KissStuttgart.de), Haltestelle S-Bahn Rotebühlplatz.

Kontakt:
SHG „Menschen mit chronischen Schmerzen“
Angela Heidkamp, Heidehofstraße 25,
70184 Stuttgart, Tel.: 07 11/2 85 99 72

Eine Selbsthilfegruppe bietet die Möglichkeit

- aus der Isolation herauszukommen,
- wieder Kontakt zu anderen aufzunehmen,
- Erfahrungen und Gefühle auszutauschen,
- wieder in Bewegung sein zu können,
- vielleicht sogar Freunde und Freundinnen zu finden.

IMPRESSUM

Herausgeber: Forum Schmerz im DEUTSCHEN GRÜNEN KREUZ e.V.
Schuhmarkt 4 ►► 35037 Marburg ►► tel.: 0 64 21/2 93-1 25
fax: 0 64 21/2 93-7 25 ►► e-mail: schmerz@dgk.de,
www.forum-schmerz.de

V.i.S.d.P.: Dr. Hans von Stackelberg

Redaktion: Inge Kokot, Dr. Corinna Kolac, Dr. Dietmar Krause

Layout: Heidi Riehl/medialog, Marburg

Ausgabe: 2/2004