

infotelefon/hotline

Deutsches Krebsforschungszentrum:

Schmerztelefon für Krebspatienten
0800 4 20 30 40

kostenfrei aus dem deutschen Festnetz.

**Täglich (auch Sa und So)
von 8.00 Uhr bis 20.00 Uhr**

Fragen können aber auch per E-Mail
gestellt werden:

E-Mail:
krebsinformationsdienst@dkfz.de

experten

Patienten, die ein schmerztherapeutisches Zentrum oder einen Schmerztherapeuten suchen, können sich an die **Deutsche Schmerzhilfe e.V.** (Anschrift siehe unter Stiftungen und Institutionen) wenden. Diese schickt den Betroffenen einen Fragebogen, wertet ihn aus und empfiehlt dann gezielt eine Institution oder einen Experten. Der Preis für diesen Service beträgt 15 EUR.

selbsthilfegruppen

Anschriften von Selbsthilfegruppen können bei der **Deutschen Schmerzhilfe e. V.** und bei der **Deutschen Schmerzlīga e. V.** erfragt werden (Anschriften siehe unter Stiftungen und Institutionen).

schmerzfragebogen

Die **Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.** und die **Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes e.V.** haben einen Schmerz-Fragebogen erarbeitet, der zur Vorbereitung auf das Gespräch mit dem Arzt, auf die erste Untersuchung und zur Überprüfung des Behandlungserfolges dient. Der Fragenbogen kann nur von Ärzten bei den genannten Institutionen bestellt werden.

infodienst-gesundheit:

Weitere Broschüren unter anderem zu folgenden Themen finden Sie im Internet unter www.mylan-dura.de

- Rückenschmerzen
- Krebs
- Infektionskrankheiten
- Hypertonie
- Schlafstörungen
- Diabetes
- Schilddrüsenerkrankungen



Mylan dura GmbH
Postfach 100635
64206 Darmstadt
www.mylan-dura.de

W-829411

infodienst gesundheit

Der direkte Weg zur seriösen Information

schmerz



ansprechbar partner

stiftungen/institutionen

Deutsche Schmerzhilfe e.V.

Sietwende 20, 21720 Grünendeich

Tel. 0 41 42-81 04 34

Mo - Fr von 9.00 bis 12.00 Uhr,

Die - Do von 14.30 bis 16.30 Uhr

Fax 0 41 42-81 04 35

www.schmerzhilfe.de

E-Mail: geschaeftsstelle@schmerzhilfe.org

Deutsche Schmerzlīga e.V.

Bundesweit tätige Selbsthilfeorganisation
für Schmerzranke

Adenauerallee 18, 61440 Oberursel

Tel. 07 00-375 375 375

Mo - Fr 9.00 bis 12.00 Uhr

Fax 07 00-375 375 38

www.schmerzliga.de

E-Mail: info@schmerzliga.de

Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes e. V.

Fachgesellschaft, die sich wissenschaftlich mit dem Schmerz beschäftigt. Für ärztliche und psychologische Experten (die Internetadresse ist jedoch auch für Laien interessant).

DGSS-Geschäftsstelle

Obere Rheingasse 3, 56154 Boppard

Tel. 0 67 42-80 01-21

Fax 0 67 42-80 01-22

www.dgss.org

E-Mail: info@dgss.org

kurzinfo schmerz

Chronische Schmerzen lassen das Leben für die Betroffenen nicht selten zur Hölle werden. Anders als akute Schmerzen haben diese Schmerzen ihre Warn- und Schutzfunktion verloren, verselbständigen sich nicht selten und können sich zu eigenständigen Krankheitsbildern entwickeln.

Erfreulich ist, dass heute – anders als noch vor wenigen Jahren – eine Vielzahl von Methoden und Medikamenten zur Verfügung steht, die es erlauben, nahezu allen Schmerzpatienten Erleichterung, wenn nicht sogar Schmerzfreiheit zu verschaffen. Trotzdem muss man derzeit davon ausgehen, dass viele Schmerzpatienten noch immer nicht optimal therapiert werden. Nach Angaben des Deutschen Krebsforschungszentrums liegt dies unter anderem daran, dass viele Betroffene nicht wissen, dass Schmerzmittel nach einem festen Zeitplan und nicht erst bei Bedarf einzunehmen sind. Während diese Patienten vom Wert einer regelmäßigen Medikamenteneinnahme überzeugt werden müssen, heißt es für andere Patienten zu lernen, dass ihre Schmerzen (oft handelt es sich dabei um Kopfschmerzen) erst durch die dauerhafte und übermäßige Einnahme von Schmerzmitteln verursacht, zumindest aber unterhalten werden.

Für beide Gruppen von Patienten führt dieser Infolyer wesentliche seriöse Informationsquellen zum Thema „Schmerz allgemein“ auf und will so einen Beitrag zu einer effektiven Behandlung der Betroffenen leisten. Denn eines ist sicher: Mit entscheidend für den Erfolg einer Schmerztherapie sind der Informationsstand und die Mitarbeit der Patienten.

broschüren

Hinweis:

Es gibt nur wenig aktuelle Literatur für Patienten, die sich mit dem Thema Schmerz allgemein beschäftigt, jedoch eine große Auswahl an Infomaterial zu speziellen Schmerzen. Wir konnten dieses aus Platzgründen leider nicht berücksichtigen. Es kann aber bei den aufgeführten Institutionen erfragt werden.

Chronische Schmerzen: 100 Fragen - 100 Antworten

Hrsg.: Deutsche Schmerzhilfe e. V.

Autor: Fabian, Rüdiger

Preis: 4,95 EUR

Außerordentlich gehaltvolle Broschüre, die rund um das Thema chronische Schmerzen informiert. Erstklassiges Preis-Leistungsverhältnis. Unbedingt zu empfehlen. Sie kann bei der Deutschen Schmerzhilfe (auch im Internet unter www.schmerzhilfe.de) bestellt werden.

Anschrift:

siehe unter Stiftungen und Institutionen.

Hinweis: Das Angebot an informativen Broschüren zu den verschiedensten Aspekten der Deutschen Schmerzhilfe ist groß. Nachschauen lohnt!

Starke Schmerzen bewältigen

Hrsg.: Deutsches Grünes Kreuz

Verlag: Kilian

Preis: 7 EUR

Die Broschüre des DGK informiert kurz und prägnant über Schmerzentstehung und moderne Methoden der Schmerzbekämpfung. Sie ist gegen Einsendung eines mit 1,53 EUR frankierten und an sich selbst adressierten DIN A5 Umschlages erhältlich: **Deutsches Grünes Kreuz e. V., Im Kilian, Schuhmarkt 4, 35037 Marburg**

Die Broschüre kann aber auch zusammen mit interessanten anderen Infomaterialien im Internet unter www.shop.dgk.de angefordert werden. (Bearbeitung, Verpackung und Versand: 2,50 Euro)

bücher

Progressive Relaxation nach Jacobson.

Autoren: Hainbuch, F.

Verlag: Gräfe & Unzer, ISBN: 3774261466

Preis: 16,90 EUR

Das Erlernen von Entspannungstechniken ist für Patienten mit chronischen Schmerzen von großer Bedeutung. Buch und CD regen zum Erlernen der Technik der Tiefmuskelentspannung an.

Vom guten Umgang mit dem Schmerz

Autoren: Streckler, Dieter

Verlag: Claudius

SBN: 9 783532 623671 Preis: 14,80 EUR

Wie sehr Schmerzen die Lebensqualität beeinträchtigen, hängt auch davon ab, wie man mit ihnen umgeht. Das (für den geringen Umfang recht teure Büchlein) erzählt von ermutigenden Beispielen und regt dazu an, Schmerzen auch als Signal zu verstehen, sorgsamer mit sich umzugehen oder sogar sein Leben zu verändern.

Schmerz – Perspektiven auf eine menschliche Grunderfahrung

Hrsg: Schönbächler, G.

Verlag: Chronos, ISBN: 978-3-0340-0872-3

Preis: 29,90EUR

Das wunderschön (!) gestaltete Buch setzt sich mit den anatomischen und physiologischen Voraussetzungen der Schmerzempfindung ebenso auseinander wie mit den unterschiedlichen Methoden der Schmerzbekämpfung. Es spannt den Bogen bis zur gestalterischen Auseinandersetzung mit Schmerz in Literatur und Kunst. Allen Patienten und Ärzten zu empfehlen, die sich intensiv aus möglichst unterschiedlichen Blickwinkeln mit dem Thema Schmerz auseinandersetzen möchten.

internet

Deutsche Schmerzhilfe e. V.

Zentrale Seite mit Infos und wichtigen Links
www.deutsche-schmerzhilfe.de

Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e. V.

www.deutsche-schmerzgesellschaft.org

Schmerzselbsthilfe

Infos rund um den Schmerz
www.schmerzselbsthilfe.de

Medizininfo

Infos rund um den Schmerz
www.medizininfo.com/schmerz

Deutsches Krebsforschungszentrum

Informationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg. Unter anderem kann hier die Infobroschüre „Krebsschmerz – was tun?“ online gelesen bzw. herunter geladen werden. Umfangreiche Link- und Adressliste.
www.ksid.de

DGSS

Umfangreiche Linkliste der Deutsche Gesellschaft zum Studium des Schmerzes.
www.dgss.org/index.php?id=6

Englisch

Pain.com

Infos rund um den Schmerz.
Für Experten und Laien.
www.pain.com/

American Academy of Pain Medicine

Infos zum Thema und umfangreiche Linkliste für Patienten und Ärzte.
www.painmed.org