



# Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung

Ein Ratgeber der Krebsliga  
für Betroffene und Angehörige



# Die Krebsliga der Schweiz: Nah, persönlich, vertraulich, professionell

Wir beraten und unterstützen Sie und Ihre Angehörigen gerne in Ihrer Nähe. Rund hundert Fachpersonen begleiten Sie unentgeltlich während und nach einer Krebserkrankung an einem von über sechzig Standorten in der Schweiz.

Zudem engagieren sich die Krebsliga in der Prävention, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und damit das individuelle Risiko, an Krebs zu erkranken, weiter zu senken.

## Impressum

### Herausgeberin

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60  
info@krebssluga.ch, www.krebssluga.ch

### 6. Auflage – Projektleitung

Nicole Maeder, MPH, Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

### Fachberatung

Dr. med. Daniel Büche, MSc, Leitender Arzt, Palliativzentrum, Kantonsspital, St. Gallen  
Dr. h. c. Hansruedi Stoll, MSc APN, Pflegeexperte Onkologiepflege, Basel

### Mitarbeitende Krebsliga Schweiz, Bern

Verena Marti, Fachspezialistin Publizistik  
Danielle Pfammatter, RN, MAS Palliative Care, Fachspezialistin Palliative Care  
Anna Barbara Rügsegger, MScN, Fachspezialistin Cancer Survivors

### Lektorat

Beatrice Bösigler, Fachspezialistin Kommunikation, Krebsliga Schweiz, Bern

### Fachberatung (frühere Auflagen)

Dr. med. Daniel Büche, MSc, Fachbereichsleiter Palliativzentrum, Kantonsspital, St. Gallen  
Sabine Jenny, lic. phil., Leiterin Krebsinformationsdienst, Krebsliga Schweiz, Bern  
Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern  
Claudia Müller, Stationsleitung Pflege, Palliativstation, Affoltern am Albis  
Dr. med. Hans Neuenschwander, Leitender Arzt Palliative Care, IOSI/EOC, Lugano  
Hansruedi Stoll, MSc APN, Leiter Onkologiepflege, Universitätsspital, Basel  
Dr. Andreas Weber, Konsiliararzt Palliative Care, Gesundheitsversorgung Zürcher Oberland und Onko Plus, Wetzikon

### Titelbild

Driss Manchoube, Fotoatelier, Bern

### Fotos

S. 4, 16, 40, 52: Shutterstock  
S. 26: ImagePoint AG, Zürich

### Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

### Druck

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

**Diese Broschüre ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.**

© 2018, 2012, 1996, Krebsliga Schweiz, Bern | 6., überarbeitete Auflage

# Inhaltsverzeichnis

<b>Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>6</b>
<b>Schmerzen bei Krebs</b>	<b>8</b>
Mögliche Auslöser von Schmerzen bei Krebs	8
Akuter Schmerz	10
Chronischer Schmerz	10
Die Wahrnehmung von Schmerzen	11
<b>Die Schmerzen erfassen</b>	<b>17</b>
Die Schmerzskala	18
Fragebogen zur Schmerzerfassung	20
<b>Möglichkeiten der Schmerzbehandlung</b>	<b>27</b>
Weitgehende Schmerzlinderung ist meistens möglich	27
Die Behandlung der Schmerzursache	28
Die Behandlung von Schmerzsymptomen	29
<b>Die medikamentöse Behandlung gegen Schmerzen bei Krebs</b>	<b>30</b>
Verschiedene Wirkstoffe	30
Die Behandlung von leichten bis mittleren Schmerzen	30
Die Behandlung von mittleren bis starken Schmerzen	31
Häufigste Fragen zu Morphin und anderen Opioiden	33
Begleitmedikamente	37
<b>Die Durchführung der Schmerztherapie mit Medikamenten</b>	<b>41</b>
Individuelles Verordnen, Prüfen, Anpassen	42
Verabreichungsformen	45
Nebenwirkungen von Schmerzmedikamenten	47
Umgang mit den häufigsten Nebenwirkungen	48
<b>Weitere Massnahmen gegen Schmerzen bei Krebs</b>	<b>53</b>
<b>Das Schmerztagebuch</b>	<b>57</b>
<b>Beratung und Information</b>	<b>58</b>



# Liebe Leserin, lieber Leser

Wird im Text nur die weibliche oder männliche Form verwendet, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Sie setzen sich möglicherweise schon seit einiger Zeit mit Krebs auseinander. Vielleicht haben Sie bereits mehrere Behandlungen hinter sich, oder es stehen Ihnen welche bevor.

Es kann sein, dass Sie bereits Schmerzen verspürt haben – etwa nach der Operation oder als Folge einer Strahlenbehandlung oder einer medikamentösen Tumorthherapie. Nach einer gewissen Zeit sind diese Schmerzen möglicherweise abgeklungen. Dennoch befürchten Sie vielleicht, dass mit der Zeit erneut Schmerzen auftreten. Schmerzen bei einer Krebserkrankung sind häufig.

Diese Broschüre soll Ihnen Mut machen, über Schmerzen oder über Ihre Angst davor zu sprechen. Sie werden erfahren, dass Schmerzen bei Krebs fast immer ganz zum Verschwinden gebracht oder auf ein erträgliches Mass reduziert werden können.

Wichtig ist, dass das Behandlungsteam mit Ihnen zusammen herauszufinden versucht, woher die Schmerzen kommen, wann sie auftreten oder stärker werden. Nur so können die passenden Medikamente, ihre Dosierung und weitere Massnahmen gezielt auf Sie abgestimmt und allfällige Nebenwirkungen so gering wie möglich gehalten werden.

Die Broschüre unterstützt Sie dabei, mit Ihren Schmerzen umzugehen. Sie lernen, wie eine Schmerztherapie funktioniert und wann es sinnvoll ist, ein Schmerztagebuch zu führen. Sie finden ebenfalls Informationen dazu, in welchen Situationen Sie sich an eine ärztliche Verordnung halten müssen und wann Sie selber entscheiden dürfen.

Es kann sein, dass Sie gegenüber gewissen Medikamenten Bedenken haben, etwa gegenüber Morphin. Morphin und weitere so genannte Opioide werden zuweilen mit Drogenmissbrauch in Verbindung gebracht.

Opioide, die nach einem klaren Plan gegen starke Schmerzen verabreicht werden, machen jedoch selten süchtig. Die Lektüre dieser Broschüre wird Sie und Ihre Angehörigen, so hoffen wir, davon überzeugen.

Eine wirksame Schmerztherapie ist nur möglich, wenn Sie, Ihre Angehörigen und Ihr Behandlungsteam das Problem gemeinsam angehen. Wichtigste Voraussetzung dafür ist, dass Sie Ihre Schmerzen nicht einfach still ertragen, sondern darüber reden. Sie können Fragen stellen und Ihre Zweifel oder Ängste ausdrücken.

*Ihre Krebsliga*

# Das Wichtigste in Kürze

## Sofortige Behandlung bei Schmerzen ist sehr wichtig

Leiden Sie *jetzt* unter Schmerzen, die Sie beunruhigen, sollten Sie sich unverzüglich bei Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin melden, damit die Ursachen herausgefunden und Sie umgehend schmerzlindernd behandelt werden können.

## Meistens ist eine Schmerzfreiheit weitgehend möglich

Ziel ist Schmerzfreiheit mit möglichst wenigen Nebenwirkungen. Mit einer Schmerztherapie sind die meisten Betroffenen weitgehend schmerzfrei. Trifft das nicht zu, ist zumindest eine Schmerzlinderung möglich.

Auch wenn Schmerzmedikamente Nebenwirkungen haben können, Schmerzen sollten behandelt werden. Unbehandelte, andauernde Schmerzen kosten Kraft, Lebensenergie und führen in manchen Situationen sogar zu Angst und Depression.

## Schmerzerfassung

Wichtig ist, dass Sie Ihre Schmerzen so gut es geht beschreiben (siehe Kapitel «Die Schmerzen erfassen» ab S. 17). Sie allein kennen diese. Nur so können die Ärzte die Art, die Ursache und den Entstehungsmechanismus Ihrer Schmerzen herausfinden. Entsprechend richtet sich danach die Wahl der Medikamente.

Das Führen eines Schmerztagebuchs hilft, einen Überblick über die Einnahme, die Wirksamkeit und die Nebenwirkungen Ihrer Medikamente zu erhalten. Ihr Arzt kann dann entsprechende Anpassungen gezielter vornehmen.

## Unterschiedliche Medikamente

Im Zentrum steht die Frage, ob als Schmerzmedikament ein Opioid, wie Morphin, angezeigt ist. Der Entscheid hängt etwa von der Art der Schmerzen oder der Schmerzstärke ab.

Nehmen Sie die Medikamente nach Verschreibung ein, also zu den vereinbarten Zeiten und in der richtigen Dosierung (siehe S. 43 f.). Es ist wichtig, dass Sie mit der Einnahme nicht zuwarten, bis Sie wieder Schmerzen verspüren.

### **Individuelle Verordnung**

Bei chronischen Schmerzen ist es meistens nicht möglich, auf Anhieb die für Sie und Ihre Symptome passenden Medikamente zu finden.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf ein und denselben Wirkstoff, sodass es eine gewisse Einstellphase braucht (siehe S. 42 ff.).

Falls die Schmerzbehandlung nicht zufriedenstellend ist oder die Nebenwirkungen unverhältnismässig sind, warten Sie nicht den nächsten Termin ab, sondern melden Sie sich unverzüglich bei Ihrem Arzt. Fast immer kann auf ein anderes Medikament gewechselt werden.

Ändern Sie aber die Dosierung und die Einnahmezeiten nicht eigenmächtig. Das könnte unangenehme oder sogar gefährliche Folgen haben.

### **Weitere Massnahmen**

Ziehen Sie Fachpersonen bei, die Sie beraten und begleiten, wenn:

- Sie sich aufgrund Ihrer Krankheit oder Ihrer Schmerzen in Ihrem Alltag eingeschränkt, vielleicht auch hilflos, traurig und verlassen fühlen,
- Sie Schwierigkeiten innerhalb Ihrer Partnerschaft oder Familie haben,
- Sie finanzielle Probleme oder anderweitige Sorgen haben,
- Sie sich mehr bewegen oder entspannen möchten,
- Sie zusätzlich etwas für sich tun möchten, um Ihre Befindlichkeit zu verbessern.

Beachten Sie die Hinweise im Kapitel «Weitere Massnahmen» und «Beratung und Information».

# Schmerzen bei Krebs

Eine schwere Krankheit wie Krebs verbinden die meisten Menschen auch mit Schmerzen. Diese Schmerzen können vorübergehen, aber auch länger anhalten oder dauerhaft sein.

## Was ist Schmerz?

Schmerz ist eine unangenehme Sinnes- und Gefühlswahrnehmung, die mit einer Gewebeschädigung einhergehen kann, aber nicht muss.

Schmerzen haben nicht nur eine körperliche Ursache. Betroffene erleben ihre Schmerzen unterschiedlich, und jeder Mensch kennt immer nur die eigenen Schmerzen. Sie alleine können sagen, was Schmerzen für Sie sind, was Sie dabei empfinden, fühlen und wann sie da sind.

Individuell unterschiedlich sind auch die Reaktionen auf den Schmerz. Sie reichen von Angst, Verstimmung, Trauer über Wut und Aggression bis hin zu Rückzug.

Schmerzen sind häufig der Grund, weshalb jemand ärztliche Hilfe sucht.

## Tumorschmerzen

Schmerzen bei Krebs sind häufig. Tatsächlich treten bei 45 bis 75 Prozent der Betroffenen im Verlaufe ihrer Krankheit Schmerzen auf, die auf das Tumorleiden und/oder auf die Therapie zurückzuführen sind.

Von Krebsart zu Krebsart unterscheiden sich die Art, Häufigkeit und Intensität der Schmerzen.

## Mögliche Auslöser von Schmerzen bei Krebs

Schmerzen bei Krebs haben verschiedene Auslöser. Manche Patientinnen und Patienten leiden an verschiedenen Arten von Schmerz. Es ist wichtig, herauszufinden, was den Schmerz auslöst, denn je nachdem sind unterschiedliche Behandlungen erforderlich.

### Auslöser von Schmerzen...

...der Tumor löst direkt oder indirekt Schmerzen aus, wenn

- er durch sein Wachstum auf Nachbarorgane drückt.
- er die Knochen befällt und es zu Knochenmetastasen und zu Knochenbrüchen kommt.
- er auf Nerven oder auf Blutgefäße drückt oder diese durchwächst (infiltriert).



- er Hohlorgane, wie etwa den Darm, verschliesst, überdehnt oder durchbricht (Perforation).
- durch sein Wachstum ein Hirn-ödem entsteht.
- es etwa zu Entzündungen, Infektionen, wunden Stellen, Thrombosen oder Lymph-ödemem kommt.

Der grösste Teil der Schmerzen bei Krebs wird durch den Tumor selber ausgelöst.

#### ...durch die Therapie verursachte Schmerzen

- Nach einer Operation: Wund- und Narbenschmerzen, Phantomschmerzen – dies sind Schmerzen, die beispielsweise auch nach der Entfernung eines Körperteils empfunden werden. Phantomschmerzen werden aber nicht direkt durch die Operation selber verursacht.
- Während oder nach einer Chemo- oder Strahlentherapie: etwa Schleimhautentzündung (Mund, Magen, Darm) und

andere Entzündungen, Hautprobleme, geschädigte Nerven (Nervenschmerzen, siehe S. 12) oder Bindegewebsveränderungen (Fibrose).

- Zielgerichtete Medikamente: Entzündungen der Haut.
- Antihormonelle Therapien bei Brust- und Prostatakrebs verursachen unter anderem Schmerzen in den Knorpeln und in den Knochen.

#### ...vom Tumor unabhängige Schmerzen

Sie treten losgelöst von der Krebserkrankung oder Krebstherapie auf oder sind bereits vorher aufgetreten, wie beispielsweise

- rheumatoide Arthritis, Arthrose
- Migräne (chronische, sich wiederholende Kopfschmerzen)
- chronische Rückenschmerzen
- Nervenschmerzen (siehe S. 12).

#### Was ist ein Ödem?

Bei einem Ödem staut sich Gewebeflüssigkeit (Lymphe) an, zum Beispiel im Gehirn, Arm oder Bein.

## Akuter Schmerz

Akute Schmerzen treten plötzlich auf, zum Beispiel bei einer Verletzung, Entzündung oder als Zahnweh. Sie entstehen ebenfalls bei einem Knochenbruch. In der Regel bleiben sie nur eine beschränkte Zeit bestehen und gehen dann von selbst zurück.

Akute Schmerzen können auch den Beginn einer Krankheit anzeigen und immer wieder aufflammen. Entsprechend sind sie ein Warnsignal.

Akute Schmerzen sind meist gut behandelbar.

Viele Betroffene bringen akute Schmerzen mit ihrer Krebskrankheit in Verbindung. Das ist eine natürliche Reaktion. Doch oft haben diese Schmerzen, auch bei Patienten mit Krebs, eine andere Ursache. Sprechen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt darauf an.

### **Gute Behandlung von akuten Schmerzen ist wichtig**

Eine optimale Schmerzbehandlung ist bei akuten Schmerzen wichtig, damit diese nicht chronisch werden.

## Chronischer Schmerz

Chronische Schmerzen sind oft die Folge einer bereits bekannten Grundkrankheit. Häufig beginnen sie schleichend, sodass man sich an das erste Auftreten kaum mehr erinnert. Bestehen Schmerzen länger als sechs Monate, werden sie als chronische Schmerzen oder Dauerschmerzen bezeichnet.

Dauerschmerzen sind zermürend. Sie stören den Schlaf, erschweren Alltagsaktivitäten und erschöpfen die Menschen körperlich und psychisch. Dadurch werden die Betroffenen empfindlich und anfällig für Ängste und Depressionen.

Anders als akute Schmerzen funktionieren Dauerschmerzen nicht mehr als Warnsignal. Deshalb sollten sie ausreichend behandelt werden.

### **Chronische Schmerzkrankheit/ Chronisches Schmerzsyndrom**

Werden chronische Schmerzen nicht behandelt, kann sich daraus ein eigenes Krankheitsbild entwickeln: die chronische Schmerzkrankheit. Dazu gehören etwa chronische Kreuzschmerzen oder Migräne.

Die chronische Schmerzkrankheit geht oft einher mit psychischer Beeinträchtigung bis hin zur Depression. Dies ist in die Therapie mit einzubeziehen.

### **Dauerschmerzen bei Krebs**

Chronische Schmerzen bei Krebs sind mit einer chronischen Schmerzkrankheit jedoch nicht zu verwechseln. Seelische Faktoren prägen zwar die grundlegende Auseinandersetzung mit der Krebsdiagnose, spielen aber als Auslöser von Tumorschmerzen kaum eine Rolle.

#### **Schmerzen bei Krebs sind meist chronisch**

Schmerzen bei Krebs sind meist chronisch und erfordern eine Dauertherapie, also eine stetige und regelmässige Behandlung.

### **Durchbruchschmerzen, Schmerzattacken**

Tritt trotz einer gut eingestellten Basismedikation plötzlich ein heftiger Schmerz auf, wird dies als Durchbruchschmerz bezeichnet. Ein solcher kann nach wenigen Minuten wieder verschwinden, unter Umständen aber mehrmals täglich auftreten.

Mögliche Auslöser sind

- eine bestimmte Bewegung, etwa Schlucken oder Husten
- Nervenschmerzen, beispielsweise wenn der Tumor auf einen Nerv drückt
- das Fortschreiten der Krebserkrankung

Bei einer zu kurzen Wirkungsdauer oder bis die optimale Einstellung der Medikamente gefunden ist (siehe S. 42 ff.), können die Schmerzen plötzlich wieder einsetzen und allenfalls andauern.

## **Die Wahrnehmung von Schmerzen**

Für eine optimale Schmerztherapie sind nicht nur Ursache, Stärke und Dauer von Schmerzen wegweisend. Wichtig ist auch, wie der Schmerz entsteht (Schmerzmechanismus).

### **Schmerzrezeptoren**

Unser Körper ist mit Millionen von Rezeptoren ausgestattet, die wie Antennen nicht nur Schmerzmeldungen, sondern auch andere Signale empfangen. Diese Signale sind Sinnesreize, welche durch äussere Einflüsse wie Berührung, Hitze oder Kälte entstehen. Sie können auch durch Verletzungen entstehen.

Bei krankhaften Prozessen im Körperinneren werden ebenfalls Sinnesreize ausgelöst, etwa durch Entzündungen. Diese werden an die «Meldestellen», also die Schmerzrezeptoren, weitergeleitet.

Die eingetroffene Schmerzmeldung wird an das Zentralnervensystem, also an Rückenmark und Gehirn, weitergeleitet. Dadurch tritt die Schmerzmeldung ins Bewusstsein und wir spüren den Schmerz. Zum Beispiel, wenn ein Tumor auf einen Knochen drückt.

Die Schmerzrezeptoren befinden sich hauptsächlich im Bereich der Haut, Muskulatur, Knochen, Gelenke und inneren Organe. Sie sind fast überall im Körper vorhanden, ausser im Gehirn und in der Lunge.

In der Fachsprache werden Schmerzrezeptoren als Nozizeptoren bezeichnet.

### **Schmerzen, die von Schmerzrezeptoren ausgehen (nozizeptiver Schmerz)**

Eine Form von Schmerzen entsteht durch die Reizung von Schmerzrezeptoren in der Haut, oder in Knochen, also bei Knochenmetastasen, oder Beschwerden in Mus-

keln und Gelenken. In der Fachsprache werden diese Schmerzen als somatischer (griechisch *soma* = Körper) Schmerz bezeichnet. Die Schmerzen zeigen sich beispielsweise ziehend, stechend oder bohrend. Sie sind meistens gut zu lokalisieren.

Gehen Schmerzen von Brust- und Bauchorganen aus, bezeichnet man sie als viszerale Schmerzen (lateinisch *viscera* = Eingeweide). Viszerale Schmerzen sind krampfartig, dumpf und lassen sich weniger gut lokalisieren. Solche Schmerzen werden häufig beispielsweise von Übelkeit, Erbrechen oder Schweissausbrüchen begleitet.

Manchmal strahlen sie auch in andere Körperbereiche aus. So kann beispielsweise eine Reizung des Zwerchfells zu Schmerzen in der Schulter führen.

### **Nervenschmerzen (neuropathischer Schmerz)**

Bei Nervenschmerzen entsteht der Schmerz im Nerv selbst und nicht am Schmerzrezeptor. Diese Schmerzen werden in der Fachsprache als neuropathische Schmerzen bezeichnet. Ursache ist eine Erkrankung, also eine Neuro-

pathie, oder eine Verletzung der Nerven.

Die Schmerzen können sich in Ruhe etwa als Hitze, Brennen aber auch als einschliessende Schmerzattacken äussern. Zu spüren sind sie aber oft nicht an dem Ort, wo sie entstehen. Beim so genannten Phantomschmerz nach einer Amputation zum Beispiel, wird weiterhin der Fuss als schmerzhaft empfunden, obwohl er nicht mehr da ist.

Fachpersonen können jedoch aufgrund ihrer Kenntnis des Nerven- und Organsystems den Entstehungsmechanismus dieser Schmerzen weitgehend nachvollziehen.

Nervenschmerzen sind schwieriger zu behandeln als Schmerzen, die von Schmerzrezeptoren ausgehen. Gegen solche Schmerzen sind rezeptfreie Medikamente in der Regel wirkungslos.

### **«Gemischte» Schmerzen**

Eine Patientin oder ein Patient kann gleichzeitig an Nervenschmerzen, den so genannten neuropathischen Schmerzen, und an nozizeptiven Schmerzen leiden.

Die Behandlung solcher «gemischter» Schmerzen ist schwieriger, da oft nicht auf Anhieb erkannt wird, dass mehrere Arten von Schmerz vorliegen. Damit sich diese Schmerzen nicht zu einem Kreislauf entwickeln, ist es wichtig, sie genügend zu behandeln.

Helfen kann auch eine genaue Erfassung und Dokumentation von Schmerzen, idealerweise durch entsprechend geschulte Fachpersonen oder ein interdisziplinäres Team, welches aus Spezialisten unterschiedlicher Fachrichtungen besteht.

### **Schmerzabwehr im Körper**

Der Körper selbst stellt Stoffe her, die die Schmerzübertragung unterdrücken oder während kurzer Zeit ganz ausschalten. Diese Stoffe werden als Endorphine bezeichnet. Endorphine sind körpereigene «Morphine». Die Bezeichnung Endorphine wird abgeleitet aus «endogene Morphine» (griechisch *endogen* = im Inneren erzeugt).

Endorphine werden in bestimmten Stresssituationen vermehrt ausgeschüttet, etwa bei grosser körperlicher Anstrengung, in einer Notfallsituation oder bei einem Unfall.

Sie heften sich an entsprechende Rezeptoren, die als Opioidrezeptoren bezeichnet werden. Dadurch wird vorübergehend die Weiterleitung des Schmerzes erschwert. Deswegen verspüren beispielsweise schwerverletzte Menschen zunächst oft kaum Schmerzen. Dieser Mechanismus sorgt dafür, dass Morphin und andere Opioide (siehe S. 31 ff.) wirksam bei der Behandlung von Schmerzen bei einer Krebserkrankung eingesetzt werden können.

Endorphine werden auch bei positiven Erlebnissen vermehrt ausgeschüttet, zum Beispiel bei intensivem Sporttreiben. Sie werden daher auch als «Glückshormone» bezeichnet.

### **Psychologische, soziale, spirituelle und finanzielle Einflüsse auf die Schmerzwahrnehmung**

Die Schmerzwahrnehmung hängt nicht nur von der Krebsart ab, sondern wird auch von vielen weiteren Faktoren mitbestimmt:

- die veränderten Lebensumstände durch die Erkrankung
- Fragen über das Warum zur Krankheitsentstehung
- den Verlust von Lebensqualität
- körperliche und seelische Einschränkungen
- Ungewissheit, Ängste, Sorgen
- Ausweglosigkeit

- Schuldgefühle
- Einsamkeit
- Schlaflosigkeit, Erschöpfung
- finanzielle Probleme
- das persönliche Umfeld und anderes

Das bedeutet nicht, dass diese Faktoren Ihre konkreten Schmerzen ausgelöst haben. Sie können aber ihre Intensität verstärken und die Schmerztherapie erschweren, wenn sie unbeachtet bleiben oder verdrängt werden. Diese Aspekte der Schmerzen zu beachten, ist ebenso wichtig wie deren körperliche Ursachen.

### **Schmerzkreislauf**

Chronische Schmerzen können zu einem Teufelskreis führen. Angst, Stress und auch andere emotionale Belastungen können Schmerzen verstärken: Der Puls verändert sich, die Gefäße ziehen sich zusammen und die Muskeln verspannen sich. Studien haben gezeigt, dass Krebs Schmerzen häufiger in der Nacht auftreten, was wiederum zu Schlaflosigkeit führen kann. All diese Punkte können Schmerzen verstärken und dazu führen, dass die betroffene Person nicht mehr aus dem Schmerzkreislauf herausfindet.

## Darstellung eines möglichen Ablaufs eines Schmerzkreislaufs



Der Schmerzkreislauf kann mit einer medikamentösen Schmerztherapie und mit weiteren Massnahmen meistens durchbrochen werden. Massnahmen wie Psychotherapie, Meditation, Entspannung, Konzentration und Ablenkung können den Schmerz zusätzlich reduzieren (siehe ab S. 53).

Besprechen Sie daher mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt auch die Themen, die Sie seelisch belasten. Möglicherweise ist es sinnvoll, zu Ihrem Behandlungsteam jemand weiteres beizuziehen, etwa eine Fachperson für Psychoonkologie oder eine Beraterin, einen Berater der Krebsliga (Adressen siehe S. 66/67).





# Die Schmerzen erfassen

Für eine optimale Schmerztherapie ist es wichtig, Art, Ursachen und Ausmass der Schmerzen genau zu erfassen. Dies sollte bei anhaltenden Schmerzen nicht nur einmal, sondern immer wieder durchgeführt werden.

- Wo verspüre ich Schmerzen?
- Wann treten sie auf?
- Wie stark sind sie?
- Was verstärkt, was lindert sie?
- Welche Gefühle lösen sie bei mir aus?
- Wie wirken sich die Schmerzen aus, etwa im Alltag oder auf den Schlaf?

## Hilfsmittel zur Schmerzerfassung

Sie können auch ohne Worte, mittels Skalen und Figuren (siehe S. 18/19) rasch und einfach ausdrücken, wo und wie stark es schmerzt.

Zusätzlich können Sie in einem Fragebogen oder in einem Schmerztagebuch ankreuzen, wie Sie die Schmerzen wahrnehmen, wann sie auftreten, wann sie stärker oder schwächer werden. Einen solchen Fragebogen finden Sie ab S. 20 und weitere Informationen zum Schmerztagebuch auf Seite 57.

### Wichtig:

Je klarer Sie Ihre Schmerzen beschreiben, desto besser lassen sie sich behandeln.

Ebenfalls gibt es Apps oder Online-dienste (siehe Internet, S. 63) zur Schmerzerfassung, die Ihnen die Dokumentation erleichtern können.

## Fragen Sie danach

Auch Ihr Behandlungsteam verfügt über Fragebögen und Schmerztagebücher, mit denen Sie Ihre Schmerzen erfassen können. Die Erfahrung zeigt, dass die Schmerzbehandlung wirksamer ist, wenn solche Erfassungsinstrumente benutzt werden.

Ihre Selbsteinschätzung ist wichtig, denn nur Sie selbst können Ihre Schmerzen wahrnehmen, benennen und bewerten. Die gesammelten Notizen leisten Ihnen im Gespräch mit Ihrem Behandlungsteam wertvolle Dienste.

## Wahrnehmen von Schmerzen durch Drittpersonen

Bestimmte Patienten können ihre Schmerzen nicht selber äussern, beispielsweise, wenn sie beatmet werden, eine Bewusstseins-trübung oder eine Demenz haben. Auch kann ein akuter Verwirrtheitszustand, ein so genanntes Delir, die Schmerzäusserung der Patienten einschränken.

Pflegefachpersonen schätzen dann mit einer Checkliste und eigenen Beobachtungen ab, ob jemand Schmerzen hat und welcher Art sie sind.

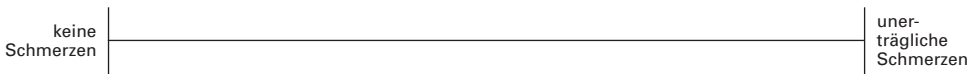
## Die Schmerzskala

### Wie stark sind Ihre Schmerzen?

Es gibt verschiedene Skalen, um die Schmerzstärke, also die Schmerzintensität, zu messen.

Bei diesen Skalen können Sie entweder ankreuzen oder mit einem Schieber anzeigen, wie stark Sie Ihre Schmerzen gerade jetzt empfinden.

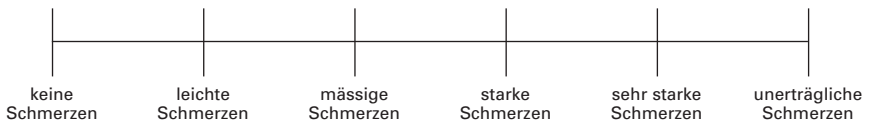
### Visuelle Analogskala VAS



### Numerische Skala (Zahlenskala)



### Beschreibende Skala



### Dolometer der Krebsliga

Das DOLOMETER® VAS der Krebsliga entspricht auf der einen Seite einer visuellen Analogskala VAS und auf der anderen einer numerischen Skala (Zahlenskala). Verwenden Sie die Seite, die Ihnen besser entspricht. Sie verfügt über einen Schieber mit dem Sie jeder-

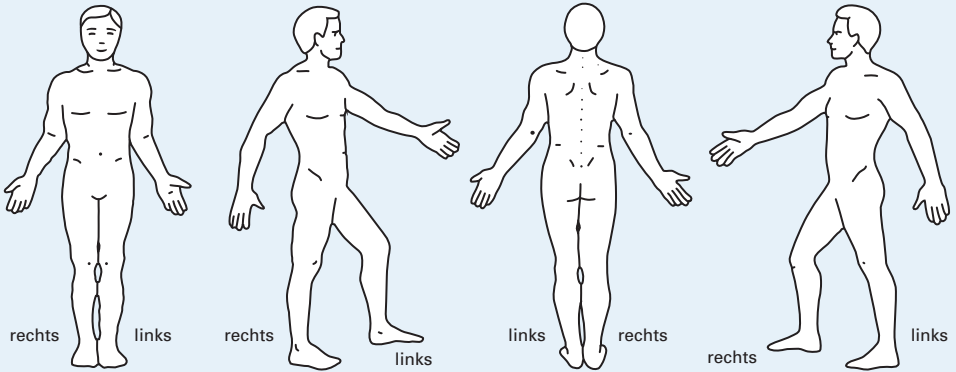
zeit und wiederholt angeben können, wie stark Sie Ihre Schmerzen im jeweiligen Moment empfinden.

Viele Ärztinnen und Ärzte haben solche Dolometer auf Vorrat und geben sie ihren Patienten ab. Sie selbst können sie auch kostenlos bei der Krebsliga beziehen (siehe S. 61).

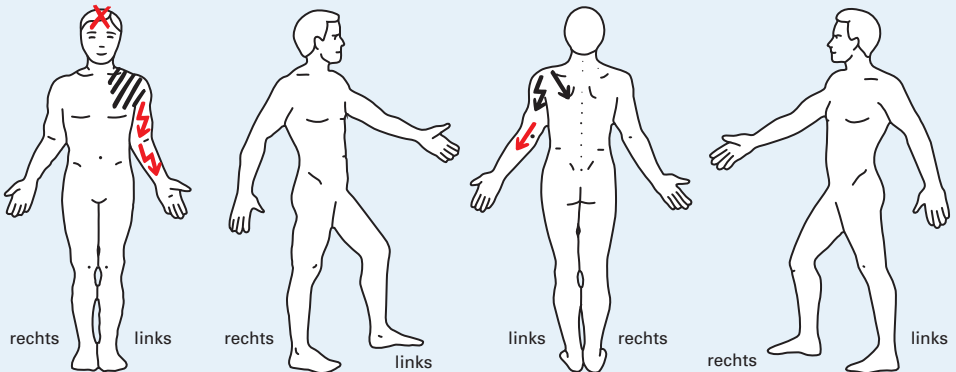
## Wo verspüren Sie Schmerzen?

Versuchen Sie, auf den Figuren einzuzichnen, wo es schmerzt.

- Markieren Sie punktförmig empfundene, also auf ein kleines Areal begrenzte Schmerzen mit einem **X**.
- Schraffieren **///** Sie grössere schmerzhaftere Areale.
- Zeigen Sie mit Pfeilen an **↗↖**, wenn Schmerzen in bestimmte Richtungen ausstrahlen.
- Falls Sie verschiedene Schmerzen haben, benutzen Sie dafür unterschiedliche Farben.



## Beispiel: Figuren mit eingezeichneten Schmerzarealen



Für die Besprechung mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt kann eine solche Darstellung das Bild Ihrer Schmerzsituation vervollständigen. Sie können aber selbstverständlich auch am eigenen Körper zeigen, wo Sie Schmerzen empfinden.

## Fragebogen zur Schmerzermfassung

Ein Fragebogen hilft Ihnen dabei, Schmerzen einzuschätzen und zu erfassen. Vielleicht mögen Sie, bevor Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt wegen Schmerzen aufsuchen, sich bereits Gedanken zu den Fragen machen. Es kann ihr oder ihm die Behandlung Ihrer Schmerzen erleichtern.

Idealerweise benutzt Ihr Arzt ohnehin einen Fragebogen, um sich mit Ihnen zusammen ein Bild von Ihren Schmerzen zu machen.

### Fragebogen zur Schmerzermfassung online ausfüllen

Sie finden einen solchen Fragebogen auf [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch). Hier können Sie die Fragen online beantworten, ausdrucken und zum Arzttermin mitnehmen.

#### Datum Ihrer Einträge:

.....

#### Seit wann haben Sie Schmerzen?

seit .....

#### Wie häufig treten die Schmerzen auf?

- dauernd
- in Abständen von ..... Min. .... Std. .... Tagen

#### Ist ein Rhythmus erkennbar?

- ja, nämlich .....
- nein

### Zu welchem Zeitpunkt sind die Schmerzen am stärksten?

- morgens    nachmittags    abends    in der Nacht

### Zu welchem Zeitpunkt sind die Schmerzen am schwächsten?

- morgens    nachmittags    abends    in der Nacht

### Wie stark sind Ihre Schmerzen?

Falls Sie gerade keine Schmerzskala zur Verfügung haben, geben Sie hier mit einem Strich / an, wie stark Sie Ihre Schmerzen im Moment wahrnehmen.

keine Schmerzen	-----	uner- trägliche Schmerzen
--------------------	-------	---------------------------------

### Wie beschreiben Sie Ihre Schmerzen?

Mehrere Antworten sind möglich.

Ich empfinde den Schmerz als

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> pochend, klopfend              | <input type="checkbox"/> ausstrahlend      |
| <input type="checkbox"/> elektrisierend, einschliessend | <input type="checkbox"/> Übelkeit erregend |
| <input type="checkbox"/> stechend                       | <input type="checkbox"/> beängstigend      |
| <input type="checkbox"/> scharf                         | <input type="checkbox"/> brutal            |
| <input type="checkbox"/> krampfartig                    | <input type="checkbox"/> .....             |
| <input type="checkbox"/> brennend                       | <input type="checkbox"/> .....             |
| <input type="checkbox"/> dumpf                          | <input type="checkbox"/> .....             |
| <input type="checkbox"/> bohrend                        | <input type="checkbox"/> .....             |
| <input type="checkbox"/> schneidend                     | <input type="checkbox"/> .....             |

## Beeinflussen gewisse Aktivitäten Ihre Schmerzen?

	Zunahme der Schmerzen	Abnahme der Schmerzen	Kein Einfluss
leichte körperliche Aktivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
anstrengende körperliche Aktivität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sitzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehen/Bewegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liegen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlucken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stuhlgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wasserlösen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sex	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Beeinflussen bestimmte Umstände Ihre Schmerzen?

	Zunahme der Schmerzen	Abnahme der Schmerzen	Kein Einfluss
Wärme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kälte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Feuchtigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wetterumschlag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Angst vor Schmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niedergeschlagenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervosität, Anspannung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ruhe, Entspannung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ablenkung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Fühlen Sie sich durch die Schmerzen im Alltag beeinträchtigt?**

	nicht beein- trächtigt	etwas beein- trächtigt	ziemlich beein- trächtigt	stark beein- trächtigt
Alltägliche (Haus-)Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stimmung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lebensfreude	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehvermögen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beziehungen zu anderen Menschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schlaf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appetit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allgemeine Aktivitäten, wie				
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Nehmen Sie Medikamente gegen Ihre Schmerzen?**

- nein
- ja, nämlich .....
- .....
- .....
- seit .....



**Wann nehmen Sie die Medikamente ein?**

- Ich nehme die Medikamente nach einem Zeitplan ein und zwar ..... (z. B. um 9 Uhr und 21 Uhr).
- Ich nehme die Medikamente erst ein, wenn die Schmerzen wieder einsetzen.

**Welche Erfahrungen machen Sie mit den Schmerzmedikamenten?**

- sie helfen immer     sie helfen zeitweise     sie helfen nie

**Welche Nebenwirkungen führen Sie auf die Schmerzmedikamente zurück?**

- .....
- .....
- keine

**Stören Sie die Nebenwirkungen?**

- nein     etwas     ja

**Inwiefern stören Sie die Nebenwirkungen?**

- .....
- .....

**Was hilft Ihnen sonst noch, die Schmerzen zu lindern oder sich von ihnen abzulenken? (z. B. Entspannungsmethoden, Wärme-/Kältebehandlung oder Akupunktur)**

- .....
- .....



# Möglichkeiten der Schmerzbehandlung

Für jeden Menschen wird individuell beurteilt, welche Schmerzbehandlung sich am besten für ihn eignet. Im Zentrum steht auch die Frage, ob die möglichen Nebenwirkungen im Vergleich mit der zu erwartenden Schmerzlinderung verantwortbar und erträglich sind.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt grundsätzlich immer nach den Vor- und Nachteilen einer bestimmten Behandlung.

## Sagen Sie, wenn Sie Schmerzen haben

Ihre Schmerzen können nur behandelt werden, wenn Sie sagen, dass es Ihnen weh tut.

## Weitgehende Schmerzlinderung ist meistens möglich

Ziel der Schmerztherapie ist eine Schmerzfreiheit. In 85–90 Prozent der Fälle ist dies weitgehend möglich.

Manchmal ist eine weitgehende Schmerzfreiheit nicht möglich. Fast immer gelingt es aber, die Schmerzen auf ein erträgliches Mass zu lindern, oder es sind schmerzfreie Phasen möglich.

Dabei werden die Behandlungsziele individuell gesetzt, beispielsweise eine schmerzfreie Nachtruhe oder die weitgehende Schmerzlinderung in ruhender Lage. Bei gewissen Dauerschmerzen ist es hingegen schwieriger, diese auch bei körperlicher Aktivität auszuschalten.

Aus Studien ist bekannt, dass Schmerzen bei Krebs nicht immer genügend behandelt werden. Die Gründe dafür sind vielfältig. Bei der Behandlung von Tumorschmerzen ist die Erfahrung der Ärztin oder des Arztes von grosser Bedeutung. Wichtig ist, dass sie oder er die heute verfügbaren Behandlungen und das Fachwissen ausschöpft. Weiter verantwortlich sein können etwa eine mangelhafte Schmerzdiagnose oder eine nicht angemessene Dosierung der Schmerzmedikamente. Aber auch Vorurteile von Patienten und Angehörigen können eine Rolle spielen.

Durch eine weitgehende Schmerzlinderung können Betroffene wieder vermehrt ihren Alltagsinteressen nachgehen und verspüren auch wieder mehr Lebensfreude.

## Die Behandlung der Schmerzursache

Idealerweise werden der Schmerz auslöser und damit auch die Schmerzen selbst «ausgeschaltet». Das wird als kausale (lateinisch *causa* = Ursache) Schmerzbehandlung bezeichnet.

Das ist beispielsweise möglich, wenn der schmerzauslösende Tumor oder eine Metastase entfernt oder verkleinert werden kann. Abhängig von der Situation geschieht das mit einer Operation, einer Strahlentherapie und/oder einer medikamentösen Tumortherapie.

Ob eine kausale Schmerzbehandlung durchgeführt werden kann, hängt davon ab, wie es der Patientin, dem Patienten geht. Ist sie oder er zu stark vom Spitalaufenthalt, den Therapien oder Neben-

wirkungen belastet, werden möglicherweise zur Überbrückung nur die Schmerzsymptome behandelt.

Auch bei einer kausalen Schmerzbehandlung verstreicht einige Zeit bis die Schmerzlinderung eintritt, also bis der Tumor entfernt oder ausreichend verkleinert ist. Daher ist überbrückend eine medikamentöse Schmerzbehandlung notwendig.

### Die Operation

In vielen Fällen kann ein chirurgischer Eingriff Schmerzen lindern oder beseitigen, beispielsweise

- wenn ein Tumor auf Nerven drückt,
- wenn ein Tumor ein Hohlorgan verschliesst, etwa die Speiseröhre oder den Darm,
- wenn ein Knochen stabilisiert werden muss, der aufgrund von Metastasen zu brechen droht oder bereits gebrochen ist.

### Die Wahl der Behandlung hängt beispielsweise ab von:

- der Art und der Stärke Ihrer Schmerzen sowie vom Mechanismus der Schmerzentstehung (siehe S. 8 ff.),
- den bisher durchgeführten Therapien,
- den Organfunktionen, insbesondere der Nieren und der Leber,
- Ihrer allgemeinen körperlichen und seelischen Verfassung,
- Ihren Erwartungen, Ihrer persönlichen und auch der Einstellung von Ihrem Umfeld.

### **Die Strahlentherapie**

Auch mit Bestrahlung können Schmerzen gelindert oder beseitigt werden, zum Beispiel, wenn ein nicht operierbarer Tumor auf Nerven oder ein Hohlorgan drückt. Ebenfalls werden Knochen- und Hirnmetastasen häufig durch Bestrahlung verkleinert.

### **Die medikamentöse Tumorthherapie**

Die medikamentöse Tumorthherapie, etwa eine Chemotherapie, kann gegen Schmerzen eingesetzt werden. Gewisse Tumoren oder Metastasen lassen sich dadurch verkleinern und Schmerzen können reduziert werden.

## **Die Behandlung von Schmerzsymptomen**

### **Medikamentöse Schmerztherapien**

Wenn die Schmerzursache nicht behoben werden kann, müssen Schmerzen anders behandelt werden.

Heute stehen viele Medikamente und andere Massnahmen zur Verfügung, um Schmerzen zu lindern. Diese nicht kausale Behandlung

von Tumorschmerzen hat in den letzten Jahrzehnten grosse Fortschritte gemacht.

Das Kapitel «Die medikamentöse Behandlung gegen Schmerzen bei Krebs» (ab S. 30) geht ausführlich darauf ein.

### **Behandlungen, die in den Körper eindringen**

Zur Behandlung von Schmerzsymptomen sind ebenfalls Infusionspumpen (siehe S. 46) oder Nervenblockaden möglich.

### **Nervenblockaden**

Bei einigen wenigen Krankheitssituationen werden Schmerzen mit den verfügbaren Medikamenten nicht genügend gelindert. Ist dies der Fall, kann eine Nervenblockade erwogen werden. Zum Erreichen einer Blockade gibt es unterschiedliche Verfahren. Der Nerv kann betäubt oder durch eine Operation getrennt werden, dementsprechend ist die Blockade vorübergehend oder dauerhaft. In der Regel gibt es nicht viele Nebenwirkungen. Nervenblockaden gehören in die Hände ausgewiesener Fachpersonen, lassen Sie sich beraten.

### **Mehr über Krebstherapien und ihre Auswirkungen ...**

... erfahren Sie in verschiedenen Broschüren der Krebsliga, zum Beispiel in «Die Strahlentherapie», «Medikamentöse Tumorthapien», «Rundum müde» oder «Ernährungsprobleme bei Krebs» (siehe S. 61).

# Die medikamentöse Behandlung gegen Schmerzen bei Krebs

## Verschiedene Wirkstoffe

Medikamente gehören verschiedenen Wirkstoffgruppen und -untergruppen an. In einer Wirkstoffgruppe werden Arzneien zusammengefasst, die eine ähnliche chemische Struktur haben oder ähnlich wirken.

Schmerzmedikamente werden in der Fachsprache als Analgetika (griechisch *an* = ohne, *algos* = Schmerz) bezeichnet. Sie werden in zwei Gruppen mit verschiedenen Untergruppen eingeteilt:

### Zwei Gruppen von Schmerzmedikamenten:

Nicht-Opioide und Opioide

Unterschiedliche Medikamente können kombiniert werden. Es gibt kein Analgetikum, das für alle Arten von Krebschmerzen eingesetzt wird.

### Unterschiedliche Wirkung

Die Wirkung eines Medikaments ist einerseits abhängig von seiner Wirkstoffgruppe. Andererseits ist die Wirkung individuell unterschiedlich. Sie hängt beispielsweise davon ab, wie gut der einzelne Organismus den Wirkstoff aufnimmt, verarbeitet und abbaut.

Die Wirkstoffkonzentration im Blut oder im Gewebe ist ebenfalls unterschiedlich. Je nach Person sind möglicherweise verschiedene Dosen eines Wirkstoffes nötig, um die gleiche Konzentration zu erhalten. Die Zeitspanne bis zur Linderung des Schmerzes ist deshalb auch nicht immer gleich.

## Die Behandlung von leichten bis mittleren Schmerzen

Leichte und mittlere Schmerzen werden mit Nicht-Opioiden behandelt. Als Nicht-Opioide bezeichnet man Schmerzmedikamente, die kein Opioid enthalten. Häufig angewendet werden:

- die Gruppe der nicht-steroidalen Antirheumatika/Antiphlogistika (NSAR) → mit den Wirkstoffen wie Ibuprofen, Diclofenac und Acetylsalicylsäure (ASS)
- Metamizol
- Paracetamol

### Wortklärung

**nicht-steroid** = ohne Kortison, siehe Seite 38.

**Antirheumatika** = Lassen Sie sich von Medikamentenbezeichnungen wie «Antirheumatika» nicht verunsichern. Tumorschmerzen sind

keine Rheumaschmerzen. Aber ähnlich wie bei Rheuma werden Schmerzen bei Knochenmetastasen häufig durch eine Entzündung ausgelöst. Deshalb sind bei bestimmten Schmerzen entzündungshemmende Antirheumatika sinnvoll.

**Antiphlogistika** = gegen Entzündungen

Vorsicht geboten ist bei gleichzeitiger Anwendung anderer Medikamente.

Die Wirkungen der Medikamente			
	NSAR	Metamizol	Paracetamol
fiebersenkend	X	X	X
entzündungshemmend	X	(X)	

## Die Behandlung von mittleren bis starken Schmerzen

Opioide können bei mittleren bis starken Schmerzen eingesetzt werden. Sie sind die wichtigsten Medikamente für die Behandlung von akuten, Durchbruch- und Dauerschmerzen. Opioid ist ein Oberbegriff, der alle Substanzen zusammenfasst, die sich an Opioidrezeptoren binden (siehe S. 13, Schmerzabwehr).

Opioide, beispielsweise Morphin oder Codein, sind natürliche Bestandteile des Opiums. Dazu ge-

hören auch daraus abgewandelte, so genannte halbsynthetische oder synthetische Wirkstoffe, wie Tramadol oder Fentanyl. Die körpereigenen Endorphine gehören ebenfalls zu den Opioiden.

Unterschieden werden:

- schwach wirkende Opioide, wie Tramadol oder Codein, wirken schwächer als Morphin
- stark wirkende Opioide, wie Methadon oder Fentanyl, wirken gleich stark oder stärker als Morphin, das ebenfalls zu den stark wirkenden Opioiden zählt

Opioide können mit Nicht-Opioiden kombiniert werden.

## Eine Auswahl von schwach und stark wirksamen Opioiden

Abgabe- oder Einnahmeform	Tabletten	Pflaster	Zäpfchen	Tropfen, Sirup
<b>Wirkstoffe</b>				
<b>Schwach</b>				
Tramadol	X		X	X
Codein	X			X*
Dihydrocodein	X			X*
Tilidin				X
Pethidin	nur als Spritzen			
Tapentadol	X			X
<b>Stark</b>				
Morphin	X		X	X
Hydromorphon	X			X
Oxycodon	X			
Fentanyl	X	X		
Methadon	X			X
Buprenorphin	X	X		

\* in Tropfenform: Zulassung nur als Hustenmittel



## In Urlaub fahren

Die Abgabe aller Medikamente in der Schweiz wird durch das Heilmittelgesetz geregelt. Medikamente wie Nicht-Opioide und auch schwach wirkende Opioide, etwa Tramadol, sind ihm unterstellt. Stark wirksame Opioide unterstehen dem Betäubungsmittelgesetz.

Das ist wichtig zu wissen, wenn Sie in die Ferien möchten. Wenn Sie Opioide mitnehmen, brauchen Sie immer eine ärztliche Bescheinigung. Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Arzt, falls Sie eine Auslandsreise planen.

Auf Reisen ist es wichtig, die Bestimmungen zum Ein- und Ausführen solcher Medikamente zu beachten. Die Bestimmungen sind von Land zu Land unterschiedlich.

Bei Unsicherheit gibt Ihnen das Schweizerische Heilmittelinstitut swissmedic gerne Auskunft (siehe S. 60).

## Häufigste Fragen zu Morphin und anderen Opioiden

Die Erfahrung zeigt, dass es immer wieder Patientinnen und Patienten gibt, die an starken Schmerzen leiden, obwohl diese behandelbar wären.

Manche haben bereits früher Opioide eingenommen und schlechte Erfahrungen damit gemacht. Folglich sind sie jetzt mit einer erneuten Therapie möglicherweise zurückhaltend.

Oft liegt die Ursache ebenfalls in diffusen Ängsten oder Bedenken gegenüber Opioiden und in mangelhafter Information. Auch Ärztinnen, Ärzte, Pflegende und Angehörige sind manchmal vor solchen Bedenken nicht gefeit, sehr zum Schaden des betroffenen, leidenden Menschen. Daher ist es wichtig, sich mit möglichen Bedenken oder Vorurteilen zu befassen und Gegensteuer zu geben.

Zögern Sie aber nicht, Ihre Zweifel und Ängste trotzdem zu äussern und entsprechende Fragen zu stellen. Das Behandlungsteam wird gerne darauf eingehen.

Im Folgenden möchten wir die häufigsten Fragen über die Anwendung von Opioiden erläutern und auf Ängste in Verbindung mit ihrer Verwendung eingehen.

### **Haben Opiode starke Nebenwirkungen?**

Morphin und andere Opiode sind bei richtiger Anwendung weitaus besser verträglich als andere starke Schmerzmedikamente.

Im Gegensatz zu manchen Nicht-Opioiden schädigen Opiode bei Langzeitanwendung weder den Magen-Darm-Trakt noch Nieren oder Leber.

Unerwünschte Wirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder ein dämmeriger Zustand sind zu Beginn einer Opioidtherapie möglich. Bei korrekter Anwendung der Medikamente gehen sie aber innerhalb weniger Tage zurück.

Verstopfung hingegen ist eine Begleiterscheinung, die während der ganzen Opioidtherapie bestehen bleibt. Manchmal ist sie schwierig zu behandeln. Wichtig ist, dass entsprechende Medikamente gegen Verstopfung regelmässig eingenommen werden, und zwar vorbeugend von Anfang an (siehe S. 49).

Die Nebenwirkungen und Folgen von unbehandelten Schmerzen sind weitaus stärker als jene der Opiode. Schmerzen reduzieren die Lebensqualität, verstärken die Belastung durch die Erkrankung oder führen zu einem sozialen Rückzug (siehe Schmerzkreislauf S. 14/15).

### **Machen Opiode süchtig?**

Die Anwendung von Opioiden in der Krebstherapie und bei Drogenkonsumenten unterscheidet sich stark. Wer Drogen konsumiert, spritzt sich eine hohe Dosis direkt in die Vene, was einen unmittelbaren Rauschzustand auslöst und bereits nach kurzer Zeit süchtig machen kann.

In der Krebstherapie hingegen werden Opiode regelmässig, in minimalen Dosen und nach einem auf Sie abgestimmten Schema verabreicht. Bei Bedarf werden die Opiode erhöht. Dadurch werden Sie praktisch nie süchtig. Dies ist wichtig zu wissen, denn je nach Schmerzart ist eine Linderung mit einem Opioid die einzige wirksame Massnahme.

Auch wenn Betroffene selten süchtig werden, kann eine körperliche Abhängigkeit gegenüber Opioiden einsetzen. Damit sie so wenig wie möglich die Symptome einer Ent-

wöhnung spüren, werden die Medikamente beim Absetzen langsam ausgeschlichen. Das heisst, die Dosis wird schrittweise reduziert.

Heute stehen Opioide als so genannte Retard-Schmerzmittel (siehe S. 46) zur Verfügung. Diese Form der Einnahme verhindert einen Rausch.

### **Muss die Dosis laufend erhöht werden?**

Die Angst vor einer stetigen Dosiserhöhung kann dazu führen, dass man Morphin oder andere Opioide nicht zu früh einsetzen möchte. Betroffene und Angehörige, manchmal auch Ärzte und Pflegende, befürchten, dass der Körper sich an das Medikament gewöhnt und dieses dann nicht mehr wirkt, wenn die Schmerzen stärker werden.

Während der Schmerztherapie ist eine Gewöhnung an Morphin möglich, und eine bestimmte Erhöhung der Dosis kann notwendig sein. Dies ist aber in der Regel nicht auf das Nachlassen der Wirkung zurückzuführen, sondern hat andere Gründe. Der Tumor ist beispielsweise gewachsen oder es entstehen Probleme, weil der Tumor etwa auf einen Nerv drückt, siehe Seite 8.

Dosis und Zeitintervall der Einnahme werden auf jede Person und die Art ihres Schmerzes abgestimmt (siehe S. 42 ff.). Dadurch lässt sich eine Über- oder Unterdosierung vermeiden.

Zudem stehen verschiedene Opioide zur Verfügung. Sollte eines nicht oder ungenügend wirken, gibt es Alternativen.

### **Ist der Betroffene mit Opioiden noch ansprechbar?**

Zu Beginn einer Schmerztherapie mit Morphin oder anderen Opioiden kann Müdigkeit auftreten. Schläfrigkeit, bei der die betroffene Person schneller einschläft als bei blosser Müdigkeit, ist jedoch sehr selten und tritt meist nur bei sehr geschwächten Patienten auf.

Durch die Opioide verursachte Müdigkeit oder Schläfrigkeit ist in der Regel nach drei bis vier Tagen wieder verschwunden oder geht zumindest deutlich zurück. Hält der Zustand länger an, hängt dies in der Regel nicht mit der Schmerztherapie zusammen.

Ungenügend behandelte Schmerzen können zu Schlaflosigkeit führen. Wird die Schmerztherapie dann optimal eingestellt, holt der Patient den fehlenden Schlaf nach, weshalb der Eindruck entsteht, Opioide machten sehr schläfrig.

Wird die Dosis eines Opioids gesteigert, kann ebenfalls eine gewisse Müdigkeit oder Schläfrigkeit (siehe S. 50) auftreten. Dosis und Zeitintervall der Medikamenteneinnahme werden jedoch so berechnet, dass das Bewusstsein nicht getrübt werden sollte. Ist die Schmerztherapie gut eingestellt, merkt man einem Patienten nicht an, dass er beispielsweise Morphium einnimmt. Sind Betroffene gut eingestellt und daher nicht mehr müde, können sie Autofahren. Es gibt einige Menschen mit chronischen Schmerzen und einer Opioid-Dauertherapie, welche ihrer Arbeit nachgehen können.

In seltenen Fällen muss bei heftigen Schmerzen oder in einem weit fortgeschrittenen Krankheitsstadium abgeklärt werden, was für Patienten und Angehörige wichtiger ist:

- Will der Betroffene wach bleiben und sich mit seinen Angehörigen austauschen, auch wenn er dadurch stärkere Schmerzen zu ertragen hat?
- Will der Betroffene weniger bis keine Schmerzen haben und dadurch eine höhere Schläfrigkeit in Kauf nehmen?

Möchte der Betroffene weniger Schmerzen, können höhere Dosen des Opioids verabreicht werden.

### Werde ich geprüft oder für etwas bestraft?

In vielen Traditionen und Kulturen wurden Krankheit und Leiden als Strafe Gottes, der Götter oder des Schicksals betrachtet, die verbüßt werden mussten. Schmerzen galt es daher zu ertragen und erleiden. Auch wenn diese Sichtweise an Einfluss verloren haben mag: Religiöse, kulturelle und moralische Prägungen wirken sich immer noch auf unseren Umgang mit Schmerz aus und verhindern unter Umständen eine zufriedenstellende Schmerzlinderung. Schuldgefühle über die Entstehung von Krankheit oder Schmerz können die Schmerzwahrnehmung ebenfalls erhöhen.

Hinter Glaubens- und Sinnfragen stehen immer auch persönliche Überzeugungen, Erfahrungen und die eigene Lebensgeschichte. Der Umgang mit diesen Fragen kann ein sehr intimer sein. Wenn Sie es jedoch wünschen, können Sie sich zu Ihrer Unterstützung im Umgang mit Schmerzen und den damit verbundenen Sinnfragen an Ihre religiöse oder spirituelle Begleitung wenden. Zum Beispiel an die Seelsorge, an Menschen vom Betreuungsteam oder an eine Fachperson für Psychoonkologie, denen Sie sich anvertrauen möchten.

### **Nehmen Betroffene Opioide zum Sterben?**

Entscheidend für eine Schmerztherapie mit Opioiden sind die Schmerzart und die Schmerzintensität, nicht das Krankheitsstadium.

Es kann allerdings sein, dass in den letzten Lebenstagen die Schmerzen besonders intensiv sind und die Morphingabe erhöht werden muss, um beim Sterben möglichst wenig Schmerzen zu haben.

### **Lähmen Opioide die Atmung?**

Eine richtig durchgeführte Schmerzbehandlung mit Opioiden führt nicht zu einer Lähmung der Atmung. Nur eine unsachgemässe Überdosierung der Opioide, meist durch direkt in die Vene verabreichte Opioide, kann die Atemtätigkeit vermindern oder einen Atemstillstand bewirken.

Wichtig und richtig ist, dass Opioide nicht nur zur Behandlung von Schmerzen, sondern auch bei starkem Husten und zur Linderung von schwerer Atemnot eingesetzt werden. Dadurch nimmt die Patientin, der Patient die Atemnot als weniger beklemmend wahr.

## **Begleitmedikamente**

Bestimmte Begleitmedikamente, so genannte Ko-Analgetika, können unerwünschten Wirkungen von Opioiden vorbeugen oder sie reduzieren, beispielsweise:

### **Medikamente gegen Übelkeit und Erbrechen**

Diese Medikamente werden in der Fachsprache Antiemetika (griechisch *emesis* = Erbrechen) genannt.

### **Medikamente gegen Verstopfung**

Die in der Fachsprache bezeichneten Laxantien (lateinisch *laxare* = lockern) helfen gegen Verstopfung (Obstipation).

Andere Begleitmedikamente können in gewissen Situationen die schmerzstillende, also die analgetische, Wirkung des eigentlichen Schmerzmedikaments unterstützen.

### **Cannabis**

Cannabis ist der umgangssprachliche Name für Cannabinoide. Cannabinoide sind eine Vielzahl von pflanzlichen Arzneimitteln, die etwa aus der Hanfpflanze gewonnen werden. Die aktuell am besten untersuchten Inhaltsstoffe sind das Tetra-Hydro-Cannabinol (THC) und das Cannabidiol (CBD).

Cannabinoide wirken gut gegen bestimmte chronische Schmerzen, vor allem bei krampfartigen (spastischen) Schmerzen etwa bei Krebs, häufiger bei Multipler Sklerose (MS).

Bei starken und lang anhaltenden Krebschmerzen wirken manchmal Opioide nicht. Erst wenn andere Medikamente nicht genügend helfen, können Cannabinoide zur Anwendung kommen.

Der Konsum von Cannabinoiden mit einem THC-Gehalt von über einem Prozent ist in der Schweiz verboten. Die Verschreibung von solchen Cannabinoiden als Therapie ist allerdings möglich, unterliegt jedoch dem Betäubungsmittelgesetz (siehe S. 33, In Urlaub fahren). Cannabinoide mit tieferem THC-Gehalt sind legal frei verkäuflich.

### **Antidepressiva**

Antidepressiva sind Medikamente, die normalerweise gegen Depressionen eingesetzt werden. Gewisse Antidepressiva wirken auch schmerzlindernd. Zudem wirken sie häufig angstlösend und schlaffördernd.

Die dafür erforderliche Dosis ist wesentlich geringer als beim Einsatz gegen eine Depression und ihre Wirkung setzt früher ein.

### **Lokale Betäubungsmittel**

Lokale Betäubungsmittel werden vor allem bei Nervenschmerzen, beispielsweise in Form eines Lidocain-Pflasters, angewendet. Lidocain ist ein lokales Betäubungsmittel. Dazu wird das Pflaster über der schmerzenden Stelle angebracht. Lokale Betäubungsmittel werden ebenfalls etwa bei schmerzenden Schleimhautverletzungen im Mund oder bei Nervenblockaden (siehe S. 29) angewendet.

### **Kortison**

Kortison ist der umgangssprachliche Name für Kortikoide. Kortikoide sind Hormone, die von der Nebennierenrinde gebildet werden und wichtige Funktionen im Körper ausüben. Kortison wirkt entzündungshemmend und abschwellend. Es wird in der Regel als Tablette verabreicht.

Durch Metastasen, etwa im Gehirn oder in der Leber, treten oft Ödeme (siehe S. 9) auf. Dadurch kommt es manchmal zu einer schmerzhaften Schwellung, die durch Kortison reduziert werden kann.

### **Medikamente bei Knochenmetastasen**

Zum Vorbeugen und zum Lindern der Auswirkungen von Knochenmetastasen werden Bisphosphonate und Antikörper als Begleitmedikamente eingesetzt. Sie unterdrücken die zerstörende Wirkung des Tumors in den Knochen und reduzieren so Schmerzen und beugen Komplikationen vor.

### **Antikonvulsiva (Antiepileptika)**

Antikonvulsiva sind Medikamente, die bei epileptischen Anfällen zum Einsatz kommen. Bei Nervenschmerzen (siehe S. 12) kann ein Antikonvulsivum als Schmerzmittel angezeigt sein.

### **Gut zu wissen**

- Begleitmedikamente haben immer auch Nebenwirkungen, beispielsweise Mundtrockenheit, Müdigkeit oder sie führen zu Harnverhalten. Ob und wie stark diese auftreten, ist bei jeder Person verschieden.
- Oft ist nicht voraussehbar, welches Begleitmedikament beim einzelnen Menschen die bestmögliche Wirkung hat und das geeignete Medikament durch Ausprobieren ermittelt werden muss.
- Nehmen Sie keine pflanzlichen oder andere so genannte «natürliche» Mittel ein, ohne es vorher mit Ihrem Arzt zu besprechen. Auch bei scheinbar harmlosen und frei käuflichen Produkten kann es vorkommen, dass sich diese mit Ihrer Schmerztherapie nicht vertragen.





# Die Durchführung der Schmerztherapie mit Medikamenten

Bei Dauer- und Durchbruchschmerzen müssen häufig unterschiedlich wirkende Medikamente kombiniert werden. Dies erfordert Fachwissen.

Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt stehen in komplexen Situationen in der Regel Fachpersonen zur Seite, die viel Erfahrung mit Betroffenen mit Tumorschmerzen haben. Beispiele sind die Onkospitex oder Palliative-Care-Dienste (siehe S. 60).

## Empfehlungen der WHO

Schon vor Jahren hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Empfehlungen für die medikamentöse Behandlung von Tumorschmerzen erarbeitet. Das so genannte Stufenschema ist Bestandteil davon. Es ist der Ausgangspunkt der auf Sie persönlich angepassten Schmerztherapie.

Das Stufenschema beruht auf der Absicht, dass Schmerzfreiheit oder Schmerzlinderung mit einer so geringen Dosis und so wenig Nebenwirkungen wie möglich er-

reicht wird. Eine Überdosierung soll vermieden werden.

## Stufenschema der WHO

### Stufe I

Die erste Stufe sieht vor, zur Behandlung gewisser Tumorschmerzen vorerst ein Nicht-Opioid einzusetzen. Das ist bis zu einer klar definierten Höchstdosis möglich. Eine höhere Dosis der Nicht-Opiode als die maximal zulässige zeigt keine grössere Wirksamkeit, aber ein höheres Risiko für Nebenwirkungen.

Bei Nervenschmerzen wird meist die Stufe I ausgelassen und direkt ein opioidhaltiges Schmerzmittel (Stufe II oder III), ein Antidepressivum oder ein Antikonvulsivum verschrieben.

### Stufe II

Wenn die Medikamente der Stufe I zu wenig wirken, wird ein schwach wirksames opioidhaltiges Medikament, beispielsweise Tramadol oder Codein, verschrieben. In der Regel zusammen mit einem Medikament der Stufe I.

## Schmerzlinderung möglich trotz unbekannter Ursache

Schmerzlinderung erfolgt gleichzeitig mit der Suche nach der Ursache der Schmerzen. Daher müssen Sie nicht mit einer Schmerztherapie warten, bis die Ursache Ihrer Schmerzen gefunden wurde.

Für schwach wirksame Opioide der Stufe II besteht eine Tagesmaximaldosis, die nicht überschritten werden sollte.

Je nach Schmerzintensität wird die Stufe II übersprungen und direkt ein stark wirksames Opioid der Stufe III empfohlen.

### Stufe III

Bei mittleren bis starken Tumorschmerzen kommt ein stark wirksames Opioid, beispielsweise Morphin oder Fentanyl zum Zug, möglicherweise in Kombination mit einem Nicht-Opioid der Stufe I.

Eine Kombination von Opioiden und Nicht-Opioiden zu versuchen ist sinnvoll, da Opioide und Nicht-Opioide an unterschiedlichen Stellen der Schmerzentstehung und Schmerzleitung wirken. Studien zeigen, dass beispielsweise Paracetamol in Kombination mit Opioiden die Wirkung der Opioide steigern kann. Dadurch kann möglicherweise die Dosis von Opioiden reduziert werden.

Bei starken Schmerzen wird die Stufe I und II übersprungen und direkt ein stark wirksames Opioid der Stufe III empfohlen. Für die stark wirksamen Opioide der Stufe III gibt es keine tägliche Maximaldosis.

Bei jeder Stufe erhalten Sie gleichzeitig auch Begleitmedikamente (siehe S. 37 ff.).

## Individuelles Verordnen, Prüfen, Anpassen

Die Wirkung eines Medikaments unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Es braucht daher etwas Zeit, bis die Schmerztherapie optimal eingestellt ist.

Zu Beginn der Therapie und bis die Schmerzen zufriedenstellend behandelt sind, sollten Wirkung und Nebenwirkungen täglich überprüft werden, danach wöchentlich. Später wird eine regelmässige Kontrolle alle zwei bis vier Wochen empfohlen.

### **Wichtig: Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn die Therapie nicht hilft**

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt, wenn Ihre Schmerztherapie oder die Behandlung der Nebenwirkungen ungenügend ist. Dann kann die Therapie entsprechend angepasst werden.

Die Basismedikation wird bei akuten, chronischen und Durchbruchschmerzen mit einer Reservemedikation ergänzt.

### **Basismedikation**

Die Basisschmerzmittel bilden die Grundbehandlung einer Schmerzbehandlung, sie werden vom Betroffenen regelmässig eingenommen. Sie haben das Ziel, Schmerzen ausreichend und mit möglichst

wenigen Nebenwirkungen zu behandeln. Dabei soll der Medikamentenspiegel im Blut möglichst stabil bleiben.

Meistens ist eine zufriedenstellende Schmerztherapie nicht auf Anhieb möglich. Manchmal muss beispielsweise das Medikament gewechselt oder die Dosis angepasst werden.

### **Medikamente helfen am besten, wenn sie richtig eingenommen werden**

Nehmen Sie alle Medikamente nach Verordnung ein, nur so können sie am besten wirken. Halten Sie sich an die verordnete Dosierung und an die regelmässige Einnahme.

Üblicherweise spielt bei den langwirksamen Opioiden die exakte Einnahmezeit, eine Stunde früher oder später, keine grosse Rolle. Trotzdem kann eine zu frühe Einnahme zu mehr Nebenwirkungen und eine zu späte zu stärkeren Schmerzen führen. Verwenden Sie beispielsweise einen Wecker oder eine App auf Ihrem Handy, um die Einnahmezeiten einzuhalten.

Achten Sie auch auf Anweisungen, ob Sie das Medikament vor, während oder nach dem Essen einnehmen sollten. Heisst es in der Verordnung etwa, dass man Tabletten unter der Zunge zergehen lassen muss, wirkt das Medikament nicht richtig oder gar nicht, wenn Sie es runterschlucken.

Ändern Sie das Behandlungsschema nicht eigenmächtig. Fragen Sie nach, wenn Sie eine Verordnung nicht verstehen oder Ihnen diese nicht einleuchtet.

Bei Dauerschmerzen ist es falsch, Medikamente erst dann einzunehmen, wenn der Schmerz wieder eintritt. Dies würde zu einem stetig wechselnden und daher schlecht kontrollierbaren Medikamentenspiegel führen und zu heftigeren Nebenwirkungen.

Es ist gut zu wissen, dass beim Zeitplan für die Einnahme auf Ihre Gewohnheiten, zum Beispiel auf Ihre Tagesaktivitäten oder Ihre bevorzugten Schlafzeiten, Rücksicht genommen werden kann.

### **Reservemedikation**

Ergänzend zu den Basisschmerzmitteln erhalten Sie ein passendes Schmerzmedikament als Reserve. Haben Sie einen Durchbruchschmerz oder eine andere plötzliche Schmerzattacke, können Sie dieses Reserveschmerzmittel sofort einnehmen. Im Gegensatz zu den Basisschmerzmitteln wirken diese Reservemedikamente rascher, je nach Wirkstoff innerhalb von ungefähr 15 bis 40 Minuten. Die Wirkung hält aber weniger lang an.

### **Beispiel einer Einstellphase**

Als Anfangsdosis wird am ersten Tag eine bestimmte, eher geringe, Tagesdosis verschrieben.

Zusätzlich erhalten Sie ein Reserveschmerzmittel. Wenn der Schmerz ungenügend gelindert wird oder frühzeitig wieder auftritt, nehmen Sie von diesem Reservemedikament, wenn nötig jede Stunde.

Auf der Basis der Schmerzerfassung und der benötigten Reservedosen wird die Therapie täglich neu angepasst.

Die Dosis wird gesteigert, bis die gewünschte Wirkung erreicht ist, oder bis Nebenwirkungen auftreten, die für Sie nicht akzeptabel sind. Unter Umständen muss dann auf ein anderes Medikament gewechselt werden.

Zu erwartende Nebenwirkungen wie Verstopfung und Übelkeit werden ab dem ersten Tag der Therapie vorbeugend behandelt.

### **Einen zweiten Arzt um Rat fragen**

Sie können jederzeit eine Zweitmeinung einholen. Ihr behandelnder Arzt sollte dies nicht als Misstrauensbeweis verstehen, sondern als Ihr Recht anerkennen.

## Verabreichungsformen

Schmerzmittel können in unterschiedlicher Form und auf verschiedene Weise eingenommen oder verabreicht werden.

Wenn immer möglich, wird eine Verabreichungsform gewählt, die Ihnen die grösstmögliche Unabhängigkeit gestattet, zum Beispiel die Einnahme durch den Mund oder eine Verabreichung durch die Haut.

Lassen Sie sich im Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt die Möglichkeiten erklären. Der folgende Überblick dient Ihnen zur ersten Orientierung.

### Verabreichung durch den Mund

Wenn immer möglich, werden Schmerzmedikamente durch den Mund eingenommen, also oral. Das geschieht in Form von Tabletten, Tropfen, Kapseln oder einer Lösung (Suspension). Die orale Verabreichungsform gibt Ihnen eine gewisse Unabhängigkeit.

### Verabreichung mit einem Pflaster

Einige Opioide werden mit einem Pflaster, also durch die Haut, verabreicht. Diese Darreichungsform wird auch «transdermal» (lateinisch *trans* = hinüber, hindurch und griechisch *dermis* = Haut) genannt. Das Pflaster gibt den Wirk-

stoff stetig über einen Zeitraum von drei bis vier Tagen ab (siehe Retard-Schmerzmittel, S. 46).

Bei der ersten Anwendung eines Pflasters dauert es bis zu zwölf Stunden, bis die Wirkung einsetzt. Deshalb wird für diese Zeit ein zusätzliches Schmerzmittel abgegeben. Umgekehrt bleibt die schmerzlindernde Wirkung noch zwölf Stunden oder noch länger bestehen, wenn das Pflaster entfernt wird.

Schmerzpflaster sind vor allem für Patientinnen und Patienten geeignet, deren Schmerztherapie gut eingestellt ist und die einen einigermaßen gleichbleibenden Schmerzpegel haben.

Sie kommen auch zum Einsatz, wenn etwa wegen Übelkeit, Erbrechen oder Schluckstörungen die Einnahme durch den Mund nicht möglich ist.

Zu beachten ist, dass die Aufnahme des Wirkstoffs durch die Haut auch von der Temperatur abhängt. Bei Fieber oder einer Hautentzündung wird unter Umständen zu viel Wirkstoff aufgenommen. Auch bei starkem Schwitzen, sehr dünner oder stark behaarter Haut kann die Aufnahme unregelmässig sein.

### Verabreichung über den Darm

Ist die orale Verabreichung wegen Beschwerden im Mund oder Übelkeit erschwert, können Schmerzmedikamente in Form von Zäpfchen, also Suppositorien, rektal eingeführt werden. Das Zäpfchen wird dabei durch den After in den Enddarm geschoben.

Wann kommt diese Verabreichungsform beispielsweise nicht in Frage?

- Bei bestimmten Tumorarten, etwa im Unterleib
- bei Durchfall
- bei entzündetem After oder Enddarm
- bei einem erhöhten Infektionsrisiko

Im Gegensatz zur Verabreichung über den Mund oder die Haut beeinträchtigt die rektale Verabreichung die Unabhängigkeit des Patienten. Bei Dauerschmerzen ist diese Verabreichungsform deshalb nicht empfehlenswert.

### Infusionspumpe

Nach der Operation ist eine Verabreichung von Schmerzmitteln über eine kleine, tragbare Infusionspumpe möglich. Durch Drücken auf den vorgesehenen Knopf, erhalten Sie eine Dosis des Schmerzmittels, auch zu Hause oder unterwegs. Studien zeigen, dass die Dosis der Opioide dadurch deutlich gesenkt wird. Eine Überdosis ist durch die Einstellung der

### Retard-Schmerzmittel

Retard-Schmerzmittel (lateinisch *retard* = verlangsamt) geben den Wirkstoff verzögert ab. Für die Schmerztherapie gibt es sie in Form von Tabletten, Kapseln, Suppositorien oder Pflastern. Mit Retard-Schmerzmitteln kann manchmal die Anzahl der Tabletten pro Tag reduziert werden. Bei solchen Medikamenten steht auf der Packung hinter dem Produktnamen in der Regel «retard».

Viele dieser Tabletten oder Kapseln dürfen nicht zerkleinert werden, denn dadurch geht ihre verzögerte Wirkung verloren.

Zu Beginn der Schmerzeinstellung muss neben dem Retard-Schmerzmittel immer ein kurzwirksames Opioid verschrieben werden, da die richtige Opioiddosis nur selten auf Anhieb gefunden wird.

Pumpe nicht möglich. Falls Sie solch eine Infusionspumpe wünschen, erkundigen Sie sich vor der Operation bei Ihrem Narkosearzt.

Die Anwendung einer Infusionspumpe bei chronischen Schmerzen ist die Ausnahme. Diese Verabreichungsform wird beispielsweise gewählt, wenn es dem Betroffenen schwerfällt, Medikamente zu schlucken oder etwa, wenn wegen starkem Schwitzen das Schmerzpflaster nicht hält. Am häufigsten werden die Infusionen ins Fettgewebe unter der Haut (subkutan) oder in eine Vene (intravenös) zugeführt.

Seltener sind Infusionen rückenmarksnahe (d.h. intrathekal oder epidural). Wird die intrathekale Schmerztherapie über längere Zeit nötig, wird der Katheter chirurgisch eingelegt (implantiert).

### **Spritzen**

Spritzen, also Injektionen, werden in der Behandlung von Dauerschmerzen nur in Ausnahmesituationen gemacht.

## **Nebenwirkungen von Schmerzmedikamenten**

Bei den meisten Medikamenten, die gegen Tumorschmerzen wirksam sind, muss mit Nebenwirkungen gerechnet werden. Ob sie bei Ihnen auftreten, in welcher Form und Stärke, hängt von zahlreichen Faktoren ab, zum Beispiel:

- vom Krankheitsbild
- von der Schmerzart
- von Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand
- von der Dosierung

Das Ausmass möglicher Nebenwirkungen, die jeweils auf dem Beipackzettel eines Medikaments aufgeführt sind, kann verunsichern. Denn manchmal ist aus dem Beipackzettel nicht ersichtlich, wie häufig oder selten eine Nebenwirkung vorkommt.

Sprechen Sie unbedingt mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt darüber. Es wäre schade, auf ein hilfreiches Schmerzmedikament zu verzichten, weil Sie sich vor einer Nebenwirkung fürchten, die bei Ihnen vielleicht gar nicht auftritt oder die gut behandelbar ist.

## Nebenwirkungen sind behandelbar

- Sind Nebenwirkungen zu heftig und nicht behandelbar, kann meistens auf ein anderes Schmerzmedikament umgestellt werden.
- Je nach Situation kann die Dosis probeweise reduziert werden. Die Nebenwirkungen gehen dadurch möglicherweise zurück, ohne dass die Schmerzen zunehmen.
- Auch eine andere Verabreichungsform kann sich günstig auswirken.
- Schwach wirksame Opioide in hoher Dosierung haben ähnliche Wirkungen und Nebenwirkungen wie stark wirksame Opioide in niedriger Dosierung.

## Umgang mit den häufigsten Nebenwirkungen

Erkundigen Sie sich im Voraus nach den möglichen Nebenwirkungen. Informieren Sie Ihren Arzt, wann welche auftreten. Im Spital steht Ihnen auch Ihre Pflegefachperson beratend zur Seite. Vorbeugende und begleitende Massnahmen sind möglich, um die Nebenwirkungen zu reduzieren.

### Magen-Darm-Beschwerden Sodbrennen, Übelkeit und Erbrechen

Einige Medikamente, vor allem opioidhaltige, verursachen sehr oft zu

Beginn der Schmerztherapie während ungefähr einer Woche Übelkeit und Erbrechen. Nur selten dauert dieser Zustand länger an.

Schmerzmittel der Stufe I wie NSAR und ASS (siehe S. 30) können zu Magenbrennen, also Sodbrennen, führen. Eine gleichzeitige Chemotherapie kann die Symptome noch verstärken, da sie die Magenschleimhaut ebenfalls angreifen kann.

Fettiges Essen, Rauchen oder der Konsum von Kaffee/Schwarztee können Sodbrennen zusätzlich begünstigen.



### Das können Sie tun

- Ihre Ärztin, Ihr Arzt wird Ihnen gleich zu Beginn der Behandlung ein Mittel gegen Übelkeit und Erbrechen verschreiben. Sie können und sollten es vorbeugend einnehmen, ungeachtet dessen, ob Ihnen tatsächlich übel ist oder nicht.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Ihnen trotzdem schlecht ist. Allenfalls hilft ein anderes Medikament gegen Übelkeit und Erbrechen. Möglicherweise muss das Schmerzmittel durch ein anderes ersetzt werden.
- Ob ein Medikament gegen Sodbrennen empfehlenswert ist oder ob Ihnen eine leichte Umstellung Ihrer Ernährungsgewohnheiten ebenso hilft, können Sie mit Ihrem Arzt oder mit einer Ernährungsberaterin, einem Ernährungsberater besprechen.
- Oft helfen gegen Sodbrennen Griessbrei, gekochter Früchtekompott oder Schleimsuppen.
- Beachten Sie auch die Broschüre «Ernährungsprobleme bei Krebs» (siehe S. 61).

### Verstopfung

Bei einer Schmerztherapie mit einem Opioid ist während der ganzen Dauer der Therapie mit Verstopfung zu rechnen.

Auch bei gewissen Psychopharmaka, beispielsweise Antidepressiva, Chemotherapeutika und Mittel gegen Übelkeit/Erbrechen, ist Verstopfung häufig.

### Höhere Dosis von Abführmitteln

Bei einer Behandlung mit Opioiden genügt es oft nicht, ein Abführmittel in der Dosis zu verschreiben, wie es im Beipackzettel erwähnt wird. Oft erhalten die Betroffenen eine höhere Dosis.

### Das können Sie tun

- Achten Sie auf regelmässigen Stuhlgang.
- Bei einer Opioidtherapie muss die Verstopfung vorbeugend behandelt werden.
- Es ist wichtig, dass Sie sich das entsprechende Abführmittel von Ihrem Arzt verschreiben lassen und dieses vom ersten Tag der Opioidtherapie an wie verordnet einnehmen.
- Versuchen Sie, körperlich aktiv zu bleiben, das unterstützt die Darmtätigkeit.
- Bei hartnäckiger Verstopfung ist möglicherweise ein Einlauf erforderlich oder der eingedickte Stuhl muss durch eine Pflegefachperson entfernt werden.

- Beachten Sie auch die Broschüre «Ernährungsprobleme bei Krebs» (siehe S. 61).

### Müdigkeit

Zu Beginn einer Schmerztherapie mit opioidhaltigen Medikamenten fühlen sich Betroffene oft schläfrig und träge. Ein dämmeriger Zustand wird in der Fachsprache als Sedierung bezeichnet und wird vom lateinischen Begriff *sedare* = beruhigen hergeleitet. Diese Müdigkeit geht aber in der Regel wieder zurück, siehe Seiten 35/36.

Die Einnahme eines Antidepressivums kann die Müdigkeit verstärken, auch diese klingt meistens nach einigen Tagen ab.

### Das können Sie tun

- Besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt, falls die Müdigkeit nach einer Woche nicht nachlässt und Sie sich nicht wieder munterer fühlen.
- Lassen Sie sich von Ihrer Pflegefachperson beraten, wie Sie mit Ihrem erhöhten Schlafbedürfnis im Alltag besser zurechtkommen.
- Gönnen Sie sich ausgedehnte Ruhezeiten.
- Bewegen Sie sich, wenn möglich, häufig an der frischen Luft.

- Beachten Sie auch die Broschüren «Rundum müde» und «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 61).

### Beschwerden im Mund

Bei opioidhaltigen Schmerzmedikamenten ist eine Mundtrockenheit möglich, nicht aber eine Entzündung der Mundschleimhaut.

Eine entzündete Mundschleimhaut, Schluckbeschwerden und Mundtrockenheit treten häufig auch als Folge einer Strahlentherapie im Kopf-, Mund- und Rachenbereich auf. Oder als Folge einer Chemotherapie. Eine entzündete Mundschleimhaut wird ebenfalls als Mukositis oder Stomatitis bezeichnet.

Es ist wichtig, dass Sie bei solchen Beschwerden Ihren Arzt informieren, damit Sie eine entsprechende Therapie erhalten.

Die Nahrungsaufnahme durch den Mund wird erschwert oder gar verunmöglicht, wenn es brennt und dadurch das Kauen oder Schlucken schmerzt. Können die Beschwerden reduziert werden, erhöht das die Lebensqualität.

Schmerzen im Mund können mit einem lokal wirksamen Schmerzmittel, etwa einem lokalen Betäubungsmittel, gelindert werden. Sie sprechen aber auch auf die Medikamente an, die Sie zur Linderung Ihrer Tumorschmerzen einnehmen.

### Das können Sie tun

In der Broschüre «Ernährungsprobleme bei Krebs» (siehe S. 61) finden Sie viele Anregungen, worauf Sie beim Essen und Trinken achten können. Sie enthält auch Tipps für die richtige Mundpflege in einer solchen Situationen.

- Lassen Sie sich von Ihrer Pflegefachperson beraten, vor allem auch bezüglich Mundhygiene. Fragen Sie allenfalls nach einer Ernährungsberaterin, einem Ernährungsberater (siehe S. 60).
- Bei Mundtrockenheit sind beispielsweise Gerichte mit einem grossen Wasseranteil empfehlenswert, etwa cremige Speisen, Saucengerichte oder cremige Suppen.
- Nehmen Sie häufig etwas Flüssigkeit zu sich, auch während des Essens.
- Manchmal helfen Eiswürfel, die Sie im Mund langsam zergehen lassen, oder das Befeuchten der Lippen und der Zunge durch Nippen an einem Getränk.

### Weitere Nebenwirkungen

Eher als Folge der Krankheit und der Krebstherapie und weniger als Nebenwirkungen einer Schmerzbehandlung treten etwa Schwindel, starkes Schwitzen oder Ödeme (siehe S. 9) auf.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Pflegefachperson, was sich dagegen tun lässt.



# Weitere Massnahmen gegen Schmerzen bei Krebs

Neben Schmerzmedikamenten können auch weitere Massnahmen helfen, Schmerzen zu mildern oder das Wohlbefinden zu erhöhen. Welche Massnahme für Sie geeignet ist, hängt von Ihrem Krankheitsbild, der Art Ihrer Schmerzen und von Ihren Vorlieben ab. Zwingen Sie sich zu nichts.

Die Schmerzwahrnehmung kann beispielsweise durch Stress verstärkt werden (siehe S. 14, Schmerzkreislauf). Um Stress zu reduzieren, können sich eine psychoonkologische Beratung oder eine Unterstützung durch die Spitex günstig auswirken. Vor allem bei der Milderung von Dauerschmerzen können bestimmte zusätzliche Massnahmen, etwa Physiotherapie, eine zentrale Rolle einnehmen.

Insbesondere bei stärkeren Schmerzen lässt sich eine Schmerztherapie mit Medikamenten aber nicht durch andere Massnahmen ersetzen.

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder Ihrer Pflegefachperson, welche Behandlungsform in Ihrer Situation empfehlenswert ist.

## Physiotherapie

Unter dem Begriff der Physiotherapie werden verschiedene auf den Körper ausgerichtete Behandlungsformen zusammengefasst.

Damit lassen sich Bewegungs- und Spannungsschmerzen lindern, körperliche Einschränkungen beheben und so die Bewegungsfähigkeit erhalten oder verbessern. Viele Physiotherapeutinnen und -therapeuten sind auch auf die Behandlung von Lymphödemen (siehe S. 61, Broschüren) spezialisiert.

Zum Angebot der Physiotherapie gehören auch physikalische Massnahmen wie Wärme-/Kälteanwendungen, Elektrotherapien, Nervenstimulation oder Massagen.

Je nach Behandlungsform kann die Anwendung auch «nur» einen Wohlfühleffekt bewirken, der das Dasein aber einen Moment lang erträglicher macht.

## Bewegungs- und Sporttherapie

Häufig treten nach einer Krebserkrankung, der Operation und weiteren Therapien Einschränkungen in der körperlichen Leistungsfähigkeit auf, die Schmerzen verursachen.

Gezielte bewegungstherapeutische Massnahmen helfen Ihnen, sich wieder fitter zu fühlen. Neben der Verbesserung von Kraft und Ausdauer werden auch das Immunsystem und das seelische Gleichgewicht gestärkt. Auch die chronische Müdigkeit (Fatigue), unter der viele Betroffene leiden, kann durch Bewegung und Sport positiv beeinflusst werden.

In der Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» finden Sie Tipps, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und dadurch auch Schmerzen reduzieren können.

### **Ergotherapie**

Wenn Sie durch Schmerzen in der Bewältigung des Alltags in Haushalt, Schule, Beruf und Freizeit behindert sind, kann eine Ergotherapie die Einschränkungen verbessern. Trainiert werden dabei alltägliche Verrichtungen wie Körperpflege, Putzen, Kochen oder Essen und der Umgang mit den dazu nötigen Werkzeugen wie Messern, Scheren oder Geräten.

Die Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten sind ebenfalls zuständig für die Bereitstellung von Hilfsmitteln wie Toilettensitzerhöhen, Haltegriffen im Bad, Elektrorollstühlen oder Treppenliften.

### **Unterstützung, Beratung und Begleitung**

Durch die Erkrankung geraten möglicherweise viele Bereiche des Lebens ins Wanken, was Angst machen kann. Ängste können Schmerzen verstärken (siehe S. 14). Ein Blick von aussen, durch eine Fachperson, kann manches in ein anderes Licht rücken und helfen, Lösungen zu finden. Die Beraterinnen, die Berater am Krebs-telefon oder in den regionalen oder kantonalen Krebsligen beraten Sie gerne über eine Vielzahl von Themen:

- Umgang mit Gefühlen rund um Krebs
- Herausforderungen am Arbeitsplatz durch die Erkrankung
- Fragen zu Sozialversicherungen, etwa zur IV
- finanzielle Probleme
- Hilfsangebote für zu Hause, beispielsweise die Spitex oder Onkospitex
- Beratung zu Beziehungen, zum Beispiel mit Partner oder Kindern

Falls nötig oder gewünscht, erhalten Sie von der Krebsliga die Kontaktangaben von weiteren Fachpersonen. Nähere Informationen zu Unterstützungsangeboten finden Sie unter «Beratung und Information» ab Seite 58.

## Psychotherapie oder Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung ist eine grosse psychische Belastung. Die Psychoonkologie (siehe «Beratung und Information») befasst sich mit krebsbezogenen Problemen: Umgang mit Schmerzen und der Krankheit, Lernen mit Gefühlen wie Angst und Traurigkeit besser umzugehen und neue Kraft zu finden. Auch eine Psychotherapie, etwa eine Gesprächs- oder Maltherapie, kann Ihnen eine Unterstützung bieten. Beachten Sie die entsprechenden Informationen und Adressen ab Seite 58.

In der Broschüre «Wenn auch die Seele leidet» der Krebsliga finden Sie zudem Informationen und Anregungen für den Umgang mit seelischen Belastungen der Krebserkrankung.

## Entspannungsmethoden

Ablenkung und Entspannung reduzieren Schmerzen nachweislich. Fokussiert das Gehirn auf etwas anderes, empfindet es weniger Schmerzen. Solche Methoden lassen sich am besten unter Anleitung einer Fachperson lernen und gut in den Alltag integrieren. Eine Auswahl von Entspannungsmethoden ist:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Atemübungen

- autogenes Training
- Yoga
- Meditation
- Hypnose oder gelenkte Tagträume (Fantasierreisen)
- Achtsamkeitsübungen

## Komplementärmedizin

Viele an Krebs erkrankte Menschen nutzen neben schulmedizinischen Therapien auch Methoden der Komplementärmedizin. Komplementär bedeutet ergänzend, diese Methoden werden ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung eingesetzt.

In gewissen Situationen kann Ihnen eine komplementäre Therapie helfen, Ihr Wohlbefinden zu steigern und Schmerzen zu reduzieren. In anderen Situationen schadet sie möglicherweise mehr als sie nützt. Neben gut ausgebildeten Therapeuten, gibt es auch diejenigen mit ungenügender Ausbildung oder Erfahrung. Die Therapieangebote in diesem Gebiet sind weniger gut reguliert als etwa in der Schulmedizin.

Wenn Sie vielleicht mit einer komplementären Therapie in einem anderen Zusammenhang gute Erfahrungen gemacht haben, lassen sich diese nur selten auf die Behandlung von Krebschmerzen übertragen. Informieren Sie Ihre Therapeutin, Ihren Therapeuten

über Ihre Krebserkrankung, damit die Therapie entsprechend angepasst werden kann.

Das Angebot in der Komplementärmedizin ist sehr gross; und den Überblick zu behalten, ist schwierig. Einige Beispiele für diese Methoden sind Akupunktur, Akupressur, Fussreflexzonenmassage, Feldenkrais oder Shiatsu. Bevor Sie sich für ein Angebot der Komplementärmedizin entscheiden, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder an die Beratenden der Krebsliga (siehe S. 66/67).

Halten Sie Abstand von Therapeuten, die Wunderwirkungen versprechen oder Sie von der eigentlichen Schmerztherapie abbringen wollen. Eine Enttäuschung ist sehr wahrscheinlich. Gegen den Tumor selbst ist die Komplementärmedizin alleine in der Regel wirkungslos.

In der Broschüre «Alternativ? Komplementär?» der Krebsliga (siehe S. 61) erhalten Sie weitere Informationen zu komplementärmedizinischen Behandlungen.

### **Übernahme der Kosten**

Viele ärztlich verschriebenen Physio-, Psycho- und auch komplementärmedizinischen Therapien werden von der Grundversicherung oder zumindest von einer entsprechenden Zusatzversicherung ganz oder teilweise übernommen.



# Das Schmerztagebuch

Vor allem zu Beginn einer Schmerztherapie oder wenn sich Schmerzen schlecht einstellen lassen, kann es helfen, ein so genanntes Schmerztagebuch zu führen. Sie erhalten eine entsprechende Vorlage von Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder können es kostenlos bei der Krebsliga beziehen (siehe S. 61).

Im Schmerztagebuch können Sie unter anderem eintragen,

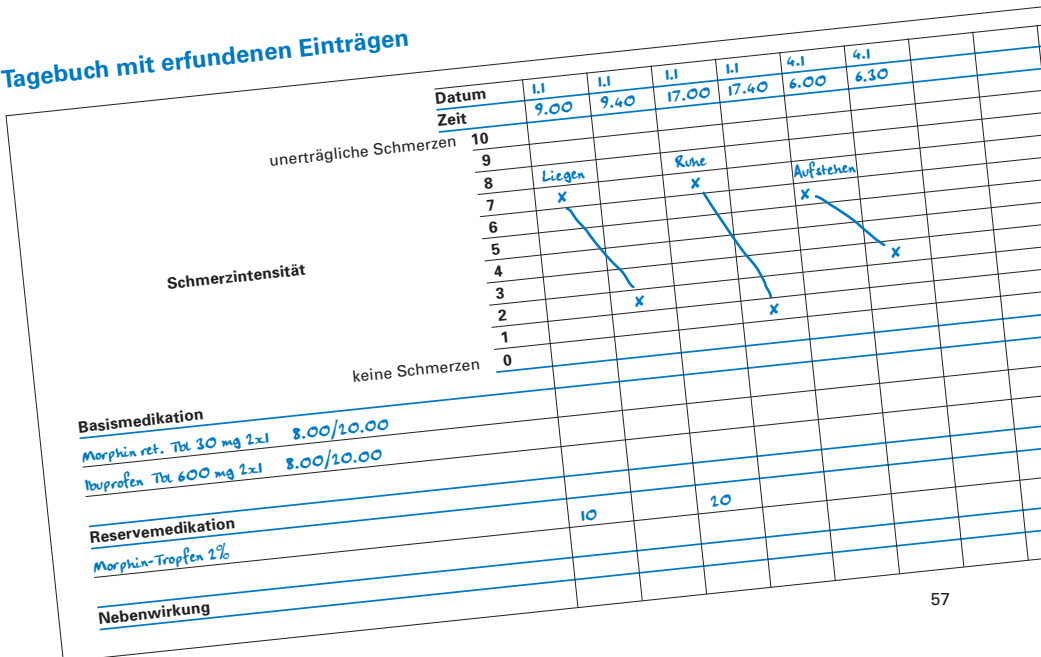
- welche Medikamente Ihnen in welcher Dosis und für welche Zeitintervalle verschrieben wurden,
- wann Sie die Medikamente und allenfalls auch die Reservemedikamente eingenommen haben,

- ob und wie sie geholfen haben,
- ob, wann und in welcher Intensität Sie (trotzdem) Schmerzen verspürt haben,
- ob und welche Nebenwirkungen nach Einnahme der Medikamente auftreten,
- ob weitere Massnahmen zur Schmerzlinderung beigetragen haben, etwa Wärme oder Kälte.

Auf diese Weise lässt sich überblicken, ob die Medikamente allenfalls angepasst werden müssen oder ob Ihnen eine weitere Therapie guttun könnte.

Das Führen eines Schmerztagebuchs erübrigt sich, wenn Sie mit Ihrer Schmerztherapie zufrieden sind.

## Tagebuch mit erfundenen Einträgen



# Beratung und Information

## Lassen Sie sich beraten

### Ihr Behandlungsteam

Es wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Massnahmen Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

### Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen.

Wenn solche Symptome Sie stark belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin bzw. einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Weiterbildung in Psychoonkologie verfügt.

### Ihre kantonale oder regionale Krebsliga

Betroffene und Angehörige werden beraten, begleitet und auf vielfältige Weise unterstützt. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kurs- und Seminarangebote, die Unterstützung beim Ausfüllen von Patientenverfügungen und das Vermitteln von Fachpersonen, zum Beispiel für eine Beratung über Schmerz oder für psycho-onkologische Beratung und Therapie.

### Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie erhalten Antwort auf Ihre Fragen zu allen Aspekten rund um die Erkrankung, und die Fachberaterin informiert Sie über mögliche weitere Schritte. Sie können mit ihr über Ihre Ängste und Unsicherheiten und über Ihr persönliches Erleben der Krankheit sprechen. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Skype-Kunden erreichen die Fachberaterinnen auch über die Skype-Adresse [krebstelefon.ch](https://www.krebsliga.ch).

### Cancerline – der Chat zu Krebs

Kinder, Jugendliche und Erwachsene können sich über [www.krebsliga.ch/cancerline](https://www.krebsliga.ch) in den Livechat einloggen und mit einer Fachberaterin chatten (Montag bis Freitag, 11–16 Uhr). Sie können sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und schreiben, was Sie gerade bewegt.

### **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**

Falls Sie von Krebs betroffen sind und kleinere oder grössere Kinder haben, stellt sich bald die Frage, wie Sie mit ihnen über Ihre Krankheit und ihre Auswirkung reden können.

Im Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?» finden Sie Anregungen für Gespräche mit Ihren Kindern. Der Flyer enthält auch Tipps für Lehrpersonen. Hilfreich ist zudem die Broschüre «Wenn Eltern an Krebs erkranken – Mit Kindern darüber reden» (siehe S. 62).

### **Die Rauchstopplinie 0848 000 181**

Professionelle Beraterinnen geben Ihnen Auskunft und helfen Ihnen beim Rauchstopp. Auf Wunsch können kostenlose Folgegespräche vereinbart werden.

### **Seminare**

Die Krebsliga organisiert an verschiedenen Orten in der Schweiz Seminare und Wochenendkurse für krebsbetroffene Menschen: [www.krebsliga.ch/seminare](http://www.krebsliga.ch/seminare) und Seminarbroschüre (siehe S. 62).

### **Körperliche Aktivität**

Sie verhilft vielen Krebskranken zu mehr Lebensenergie. In einer Krebs-sportgruppe können Sie wieder Vertrauen in den eigenen Körper gewinnen und Müdigkeit und Erschöpfung reduzieren. Erkundigen Sie sich bei

Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga und beachten Sie auch die Broschüre «Körperliche Aktivität bei Krebs» (siehe S. 61).

### **Andere Betroffene**

Es kann Mut machen, zu erfahren, wie andere Menschen als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgehen und welche Erfahrungen sie gemacht haben. Manches, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, muss jedoch auf Sie nicht zutreffen.

### **Internetforen**

Sie können Ihre Anliegen in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch) – einem Angebot der Krebsliga – oder unter [www.krebskompass.de](http://www.krebskompass.de)

### **Selbsthilfegruppen**

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erlebt haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga über Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige. Auf [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch) können Sie nach Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe suchen.

### **Spitex-Dienste für Krebsbetroffene**

Neben den üblichen Spitex-Diensten können Sie in verschiedenen Kantonen einen auf die Begleitung und Behandlung von krebskranken Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beiziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege SEOP).

Diese Organisationen sind während aller Phasen der Krankheit für Sie da. Sie beraten Sie bei Ihnen zu Hause zwischen und nach den Therapiezyklen, auch zu Nebenwirkungen. Fragen Sie Ihre kantonale oder regionale Krebsliga nach Adressen.

### **Ernährungsberatung**

Viele Spitäler bieten eine Ernährungsberatung an. Ausserhalb von Spitälern gibt es freiberuflich tätige Ernährungsberater/innen. Diese arbeiten meistens mit Ärzten zusammen und sind einem Verband angeschlossen: Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen SVDE  
Altenbergstrasse 29  
Postfach 686  
3000 Bern 8  
Tel. 031 313 88 70  
service@svde-asdd.ch

Auf der Website des SVDE können Sie eine/n Ernährungsberater/in nach Adresse suchen: [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

### **palliative.ch**

Beim Sekretariat der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung bzw. auf deren Website finden Sie die Adressen der kantonalen Sektionen und Netzwerke. Mit solchen Netzwerken wird sichergestellt, dass Betroffene eine optimale Begleitung und Pflege erhalten – unabhängig von ihrem Wohnort.

palliative.ch  
Bubenbergplatz 11  
3011 Bern  
Tel. 044 240 16 21  
info@palliative.ch, [www.palliative.ch](http://www.palliative.ch)

### **swissmedic – Schweizerisches Heilmittelinstitut**

Sie werden mit Medikamenten behandelt, welche unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, und möchten gerne ins Ausland reisen? Dann ist es sehr wichtig, die Bestimmungen des gewünschten Reiseziels zur Ein- und Ausfuhr dieser Medikamente zu beachten.

Wenden Sie sich bei Unsicherheit, oder falls Ihr Arzt Sie nicht beraten kann, an swissmedic:  
Tel. +41 58 464 91 88  
[www.swissmedic.ch](http://www.swissmedic.ch)  
narcotics@swissmedic.ch

## Versicherungen

Die Behandlungskosten bei Krebs werden von der obligatorischen Grundversicherung übernommen, sofern es sich um zugelassene Behandlungsformen handelt bzw. das Produkt auf der so genannten Spezialitätenliste des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) aufgeführt ist. Ihr Arzt, Ihre Ärztin muss Sie darüber genau informieren.

Bei zusätzlichen, nichtärztlichen Beratungen oder Therapien und bei Langzeitpflege sollten Sie vor Therapiebeginn abklären, ob die Kosten durch die Grundversicherung bzw. durch Zusatzversicherungen gedeckt sind.

Beachten Sie auch die Broschüre «Krebs – was leisten Sozialversicherungen?» (siehe S. 62).

## Broschüren der Krebsliga

- **Schmerztagebuch**  
So nehme ich meine Schmerzen wahr
- **Dolometer® VAS**  
Massstab zur Einschätzung der Schmerzstärke
- **Medikamentöse Tumorthérapien**  
Chemotherapien und weitere Medikamente
- **Krebsmedikamente zu Hause einnehmen**  
Orale Tumorthérapien
- **Die Strahlentherapie**  
Radiotherapie
- **Operationen bei Krebs**
- **Alternativ? Komplementär?**  
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs
- **Rundum müde**  
Fatigue bei Krebs
- **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- **Das Lymphödem nach Krebs**
- **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- **Männliche Sexualität bei Krebs**
- **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**  
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- **Wenn auch die Seele leidet**  
Krebs trifft den ganzen Menschen
- **Körperliche Aktivität bei Krebs**  
Dem Körper wieder vertrauen
- **Bewegung tut gut**  
Übungen nach einer Brustoperation

- **Seminare**

Für krebsbetroffene Menschen

- **Krebs trifft auch die Nächsten**

Ratgeber für Angehörige und Freunde

- **Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe**

8-seitiger Flyer zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung

- **Wenn Eltern an Krebs erkranken**

Mit Kindern darüber reden

- **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**

8-seitiger Flyer

- **Familiäre Krebsrisiken**

Orientierungshilfe für Menschen, in deren Familien sich Krebserkrankungen häufen

- **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**

- **Selbstbestimmt bis zuletzt**

Wegleitung zum Erstellen einer Patientenverfügung

- **Patientenverfügung der Krebsliga**

Mein verbindlicher Wille im Hinblick auf Krankheit, Sterben und Tod

- **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**

Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

## **Bestellmöglichkeiten**

- Krebsliga Ihres Kantons
- Telefon 0844 85 00 00
- [shop@krebsliga.ch](mailto:shop@krebsliga.ch)
- [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren)

Auf [www.krebsliga.ch/broschueren](http://www.krebsliga.ch/broschueren) finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen oder regionalen Krebsliga offeriert. Dies ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

## **Ihre Meinung interessiert uns**

Auf [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch) können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

## **Broschüren anderer Anbieter**

«**Schmerzen bei Krebs**», Deutsche Krebshilfe, 2016, online verfügbar auf [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

«**Krebswörterbuch**», 2015. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Abdomen bis Z wie Zytostatikum, online verfügbar auf [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

«**Komplementäre Behandlungsmethoden bei Krebserkrankungen**», 2016, Broschüre der Krebsgesellschaft Nord-

rhein-Westfalen e.V., online verfügbar auf [www.krebsgesellschaft-nrw.de](http://www.krebsgesellschaft-nrw.de) **«Komplementäre Verfahren»**, 2015, Patientenratgeber des Tumorzentrums Freiburg i.Br., online verfügbar auf [www.uniklinik-freiburg.de/cccf](http://www.uniklinik-freiburg.de/cccf)

## Literatur

**«Diagnose-Schock: Krebs»**, Hilfe für die Seele, konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige. Alfred Künzler, Stefan Mamié, Carmen Schürer, Springer-Verlag, 2012, ca. Fr. 30.–.

Einige Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, in der dieses Buch und andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga in Ihrer Region (siehe S. 66/67).

Die Krebsliga Schweiz, die Bernische Krebsliga und die Krebsliga Zürich führen einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich:

**[www.krebsliga.ch/bibliothek](http://www.krebsliga.ch/bibliothek)**

Hier gibt es auch einen direkten Link auf die Seite mit Kinderbüchern:

**[www.krebsliga.ch/kinderbibliothek](http://www.krebsliga.ch/kinderbibliothek)**

**[www.bernischekrebsliga.ch](http://www.bernischekrebsliga.ch)** → Das bieten wir → Informationen finden → Bibliothek

**[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)** → Beratung & Unterstützung → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche «Schmerz», «Partnerschaft», «Krankheitsbewältigung» zum Beispiel finden Sie entsprechende Bücher.

## Internet

(alphabetisch)

**[www.navigator-medicin.de/schmerztherapie](http://www.navigator-medicin.de/schmerztherapie)**

Fragen, Antworten und Glossar zu Schmerzen und Schmerztherapien (nicht krebsspezifisch). Ein Angebot von Medizinern, Wissenschaftsjournalisten und Internetsachverständigen.

**[www.pain.ch](http://www.pain.ch)**

Schweizer Gesellschaft zum Studium des Schmerzes.

**[www.schmerz-online.de](http://www.schmerz-online.de)**

Für Patienten und Fachpersonen.

**[www.swissmedic.ch](http://www.swissmedic.ch)**

Das Schweizerische Heilmittelinstitut stellt Formulare und Checklisten bereit und informiert über Vorschriften für Auslandsreisende.

Zur digitalen Schmerzerfassung gibt es Apps und Online-Dienste, welche die Schmerzerfassung erleichtern. Beispiele dazu sind:

**«Catch my pain»**-App für android und iOS oder **[www.mein-schmerz.de](http://www.mein-schmerz.de)**. Nicht spezifisch für Schmerzen bei Krebs.

## Deutsch

### Angebot der Krebsliga

#### **www.krebsforum.ch**

Internetforum der Krebsliga.

#### **www.krebsliga.ch**

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu allen kantonalen und regionalen Krebsligen.

#### **www.krebsliga.ch/cancerline**

Die Krebsliga bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen Livechat mit Beratung an.

#### **www.krebsliga.ch/migranten**

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachversionen wird laufend erweitert.

#### **www.krebsliga.ch/seminare**

Seminare der Krebsliga, die Ihnen helfen, krankheitsbedingte Alltagsbelastungen besser zu bewältigen.

### Andere Institutionen, Fachstellen etc.

#### **www.avac.ch/de**

Der Verein «Lernen mit Krebs zu leben» organisiert Kurse für Betroffene und Angehörige.

#### **www.komplementaermethoden.de**

Informationen der Krebsgesellschaft Nordrhein-Westfalen.

#### **www.krebshilfe.de**

Informationen der Deutschen Krebshilfe.

#### **www.krebsinformationsdienst.de**

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

#### **www.krebskompass.de**

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

#### **www.krebs-webweiser.de**

Eine Zusammenstellung von Websites durch das Universitätsklinikum Freiburg i. Br.

#### **www.palliative.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

#### **www.patientenkompetenz.ch**

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

#### **www.psychoonkologie.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

## Englisch

#### **www.cancer.org**

American Cancer Society.

#### **www.cancer.gov**

National Cancer Institute USA.

#### **www.cancer.net**

American Society of Clinical Oncology.

#### **www.macmillan.org.uk**

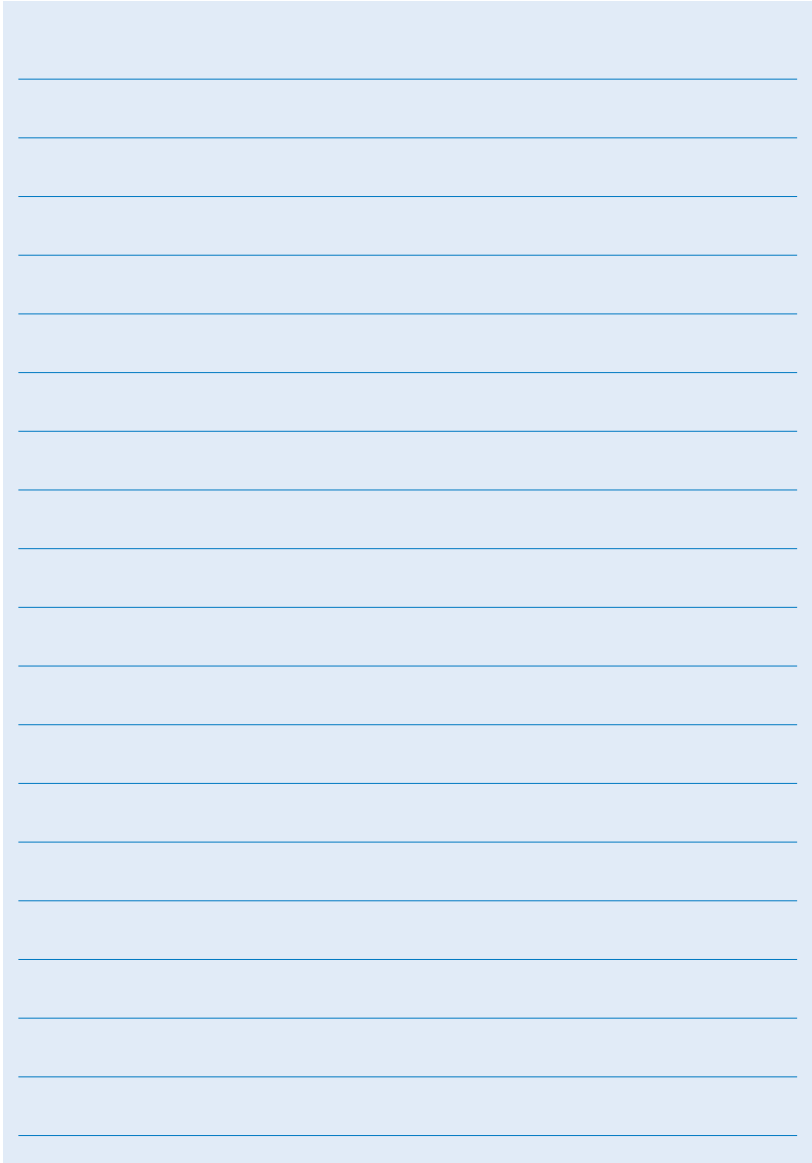
A non-profit cancer information service.

## Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem so genannten HonCode (siehe [www.hon.ch/HON-code/German](http://www.hon.ch/HON-code/German)).

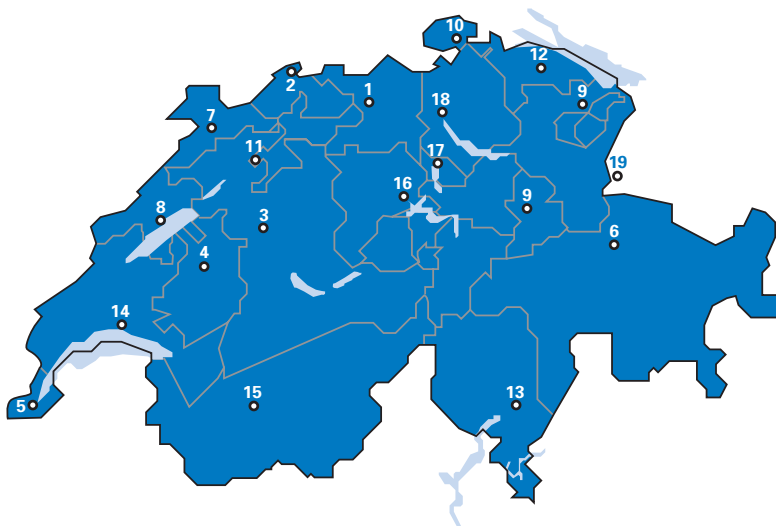


# Meine Notizen



A large light blue rectangular area containing horizontal blue lines, serving as a space for notes.

# Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



## 1 Krebsliga Aargau

Kasernenstrasse 25  
Postfach 3225  
5001 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
Fax 062 834 75 76  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch  
PK 50-12121-7

## 2 Krebsliga beider Basel

Petersplatz 12  
4051 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
Fax 061 319 99 89  
info@klbb.ch  
www.klbb.ch  
PK 40-28150-6

## 3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 313 24 24  
Fax 031 313 24 20  
info@bernischekrebsliga.ch  
www.bernischekrebsliga.ch  
PK 30-22695-4

## 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2  
case postale 96  
1705 Fribourg  
tél. 026 426 02 90  
fax 026 426 02 88  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
CP 17-6131-3

## 5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot  
1205 Genève  
tél. 022 322 13 33  
fax 022 322 13 39  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CP 12-380-8

## 6 Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1  
Postfach 368  
7001 Chur  
Tel. 081 300 50 90  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch  
PK 70-1442-0

## 7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12  
2800 Delémont  
tél. 032 422 20 30  
fax 032 422 26 10  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CP 25-7881-3

## 8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17  
2000 Neuchâtel  
tél. 032 886 85 90  
LNCC@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
CP 20-6717-9

**9 Krebsliga Ostschweiz  
SG, AR, AI, GL**

Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
Fax 071 242 70 30  
info@krebssliga-ostschweiz.ch  
www.krebssliga-ostschweiz.ch  
PK 90-15390-1

**10 Krebsliga Schaffhausen**

Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
Fax 052 741 45 57  
info@krebssliga-sh.ch  
www.krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

**11 Krebsliga Solothurn**

Hauptbahnhofstrasse 12  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
Fax 032 628 68 11  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

**12 Thurgauische Krebsliga**

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
Fax 071 626 70 01  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

**13 Lega ticinese**

**contro il cancro**  
Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
Fax 091 820 64 60  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CP 65-126-6

**14 Ligue vaudoise  
contre le cancer**

place Pépinet 1  
1003 Lausanne  
tél. 021 623 11 11  
fax 021 623 11 10  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
CP 10-22260-0

**15 Ligue valaisanne contre le cancer  
Krebsliga Wallis**

Siège central:  
rue de la Dixence 19  
1950 Sion  
tél. 027 322 99 74  
fax 027 322 99 75  
info@lvcc.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro:  
Spitalzentrum Oberwallis  
Überlandstrasse 14  
3900 Brig  
Tel. 027 604 35 41  
Mobile 079 644 80 18  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
CP/PK 19-340-2

**16 Krebsliga Zentralschweiz  
LU, OW, NW, SZ, UR**

Löwenstrasse 3  
6004 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
Fax 041 210 26 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

**17 Krebsliga Zug**

Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
Fax 041 720 20 46  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch  
PK 80-56342-6

**18 Krebsliga Zürich**

Freiestrasse 71  
8032 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
Fax 044 388 55 11  
info@krebssligazuerich.ch  
www.krebssligazuerich.ch  
PK 80-868-5

**19 Krebshilfe Liechtenstein**

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
Fax 00423 233 18 55  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
PK 90-4828-8

**Krebsliga Schweiz**

Effingerstrasse 40  
Postfach  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch  
PK 30-4843-9

**Broschüren**

Tel. 0844 85 00 00  
shop@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch/  
broschueren

**Krebsforum**

www.krebssforum.ch,  
das Internetforum  
der Krebsliga

**Cancerline**

www.krebssliga.ch/  
cancerline,  
der Chat für Kinder,  
Jugendliche und  
Erwachsene zu Krebs  
Mo–Fr 11–16 Uhr

**Skype**

krebstelefon.ch  
Mo–Fr 11–16 Uhr

**Rauchstopplinie**

Tel. 0848 000 181  
Max. 8 Rp./Min. (Festnetz)  
Mo–Fr 11–19 Uhr

**Ihre Spende freut uns.**

**Krebstelefon  
0800 11 88 11**

Montag bis Freitag  
9–19 Uhr

Anruf kostenlos  
helpline@krebssliga.ch

**Gemeinsam gegen Krebs**

Diese Broschüre wird Ihnen durch Ihre Krebsliga überreicht, die Ihnen mit Beratung, Begleitung und verschiedenen Unterstützungsangeboten zur Verfügung steht. Die Adresse der für Ihren Kanton oder Ihre Region zuständigen Krebsliga finden Sie auf der Innenseite.