

⚠ Verhalten, das oft Schmerz bedeutet

- Plötzliche Aggression oder Abwehr, besonders bei der Körperpflege
- Appetitverlust, Rückzug, Teilnahmslosigkeit
- Neue nächtliche Unruhe, ständiges Rufen
- Weniger Bewegung, Verweigern des Aufstehens
- Jede unerklärte Verhaltensänderung

Die Faustregel: Bei neuem auffälligem Verhalten bei Demenz zuerst an Schmerzen, Harndrang, Verstopfung und Infekt denken – erst dann an alles andere. Ein zeitlich befristeter Behandlungsversuch mit einem Schmerzmittel ist ein legitimes diagnostisches Mittel.

Was Angehörige und Pflegende tun können

- **Regelmäßig fragen – und richtig fragen.** Nicht einmal, sondern immer wieder, und mit offenen Formulierungen
- **Schmerztagebuch führen:** Wann, wo, wie stark, was hat geholfen? Damit lässt sich beim Arzt etwas belegen statt nur behaupten. Vorlage im Pfl egetagebuch
- **Verhalten als Sprache lesen,** wenn Worte fehlen
- **Vor der Aktivität geben, nicht danach** – die wichtigste praktische Regel
- **Auf Nebenwirkungen achten,** besonders auf Verstopfung – und sie melden, statt das Medikament wegzulassen
- **Die Angst vor Morphin ansprechen.** Sie ist da, auch wenn niemand sie sagt
- **Bei der Begutachtung für den Pflegegrad angeben,** wie stark Schmerzen den Alltag einschränken – siehe Pflegegrade & Leistungen
- **Nachhaken, wenn nichts passiert.** Schmerzmanagement ist ein Expertenstandard – jede Einrichtung und jeder Pflegedienst muss ihn umsetzen. Danach zu fragen ist ein Recht, kein Misstrauen

Beim Bewegen beobachten –
im Sitzen zeigt sich oft nichts.



Atmung

angestrengt, laut, stoßweise



Lautäußerungen

Stöhnen, Jammern, Schimpfen



Gesichtsausdruck

Stirnrunzeln, zusammengekniffene Augen



Körpersprache

Anspannung, Schonhaltung, Abwehr



Trost

Lässt sich die Person beruhigen?

Neues auffälliges Verhalten?

Zuerst an Schmerzen, Harndrang,
Verstopfung und Infekt denken.

Diese fünf Bereiche fragt auch die BESD-Skala ab,
mit der Pflegekräfte Schmerzen bei Demenz
einschätzen.

⚠ Zwei Dinge, die bei Opioiden immer dazugehören

- **Abführmittel von Anfang an.** Die Verstopfung unter Opioiden geht nicht von selbst weg und ist der häufigste Grund, warum Menschen ihr Schmerzmittel absetzen. Sie wird *mitverordnet*, nicht abgewartet.
- **Mittel gegen Übelkeit** für die ersten Tage.

Zur Angst vor Sucht: Wer Opiode gegen echte Schmerzen in angepasster Dosis nimmt, wird davon in aller Regel nicht abhängig. Diese Angst kostet mehr Lebensqualität als jede Nebenwirkung.

