

Inhalt

Einleitung	8
1 Ein Blick auf den Schmerz – theoretische Grundlagen	10
1.1 Wie entstehen Schmerzen?	10
1.1.1 Das Schmerzgedächtnis	15
1.1.2 Schmerzarten	16
1.2 Schmerzen bei alten Menschen	18
1.2.1 Akuter Schmerz bei alten Menschen	26
1.2.2 Chronischer Schmerz bei alten Menschen	27
1.2.3 Schmerzen bei Demenz	30
1.3 Der Schmerzbehandlungsprozess	37
1.3.1 Die Schmerzanamnese	39
1.3.2 Das Schmerzassessment	42
1.3.3 Planung der Therapie im interdisziplinären Team ..	46
1.3.4 Durchführung der Therapie	47
1.3.5 Die Schmerzvisite	48
1.4 Rechtliche und ethische Rahmenbedingungen	55
1.4.1 Der rechtliche Rahmen von nicht-medikamentösen Maßnahmen zur Schmerzlinderung	57
2 Nicht-medikamentöse Interventionen bei Schmerzen	58
2.1 Physikalische Maßnahmen	61
2.1.1 Wärme	62
2.1.2 Kälte	68
2.2 Aromapflege	71
2.2.1 Ätherische Öle und Pflanzenöle	73
2.2.2 Ätherische Öle in der Pflege	74
2.2.3 Ätherische Öle – mehr als die Summe ihrer Eigenschaften	79
2.2.4 Anwendung	81
2.2.5 Kurzvorstellung: wichtige ätherische Öle zur Schmerzlinderung	85
2.2.6 Kurzvorstellung: wichtige Pflanzenöle als Trägeröle	90

2.2.7	Mazerate	94
2.2.8	Hydrolate	95
2.3	Wickel und Auflagen	100
2.3.1	Ausgesuchte Zusätze im Fokus	102
2.3.2	Wickel ohne Zusätze	107
2.4	Reflexzonen	108
2.4.1	Reflexzone Ohr	109
2.4.2	Reflexzone Fuß	111
2.5	Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)	118
2.5.1	Indikationen für TENS	120
2.5.2	Kontraindikationen für TENS	120
2.5.3	Anwendung TENS	121
2.6	Akupressur	123
2.6.1	Akupressur bei Schmerzen	124
2.6.2	Nahpunkte und Fernpunkte in der Akupressur	126
2.6.3	Gitterpflaster zur Akupressur	128
2.7	Zentrale Anwendungen	130
2.7.1	Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR)	131
2.7.2	Imagination	134
2.7.3	Ablenkung	135
2.7.4	Lagerungen	136

3 Behandlung von schmerzverstärkenden Symptomen 140

3.1	Übelkeit lindern	140
3.1.1	Tee	141
3.1.2	Duft	142
3.1.3	Akupressur	143
3.2	Meteorismus lindern	144
3.2.1	Tee	145
3.2.2	Massage & Akupressur	145
3.3	Appetitlosigkeit	146
3.3.1	Tee	146
3.3.2	Duft	146
3.3.3	Akupressur	147
3.4	Schlafstörungen	147
3.4.1	Schlafhygiene	148

3.4.2	Schlaftee	148
3.4.3	Beruhigungstee	149
3.4.4	Aromapflege	149
3.4.5	Warme Nackenrolle	151
3.4.6	Akupressur	151
3.5	Schlechte Gerüche beseitigen	152
3.6	Juckreiz	153
3.6.1	Öl	154
3.6.2	Kälte	155
3.7	Verlust der Lebensfreude	155
3.7.1	Öl	155
3.8	Schmerzen und quälende Begleiterscheinungen am Lebensende	157
Literatur		159
Register		164