

Vorbereitung auf das Arztgespräch

Die Autoimmunerkrankung NMOSD führt bei einem Großteil der Patient:innen im Laufe der Erkrankung zu Schmerzen. Diese können ohne Behandlung chronisch werden. Um dies zu verhindern, ist eine passende Schmerztherapie wichtig.

Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich bereits vor Ihrem Arztbesuch in Ruhe Gedanken über Ihre Schmerzen und deren Eigenschaften machen. So kann durch Ihre Beschreibung der Beschwerden Ihr Ärzteteam die Beschwerden genauer verstehen. Dies ist notwendig, um Ihnen ein möglichst schmerzfreies Leben in guter Lebensqualität zu ermöglichen.

Folgende Überlegungen helfen Ihrem Behandlungsteam eine geeignete Schmerzbehandlung für Sie zu finden:

Lage

- Wo genau haben Sie Schmerzen?

- Sind die Schmerzen seitengleich (z.B. in beiden Armen)?

- Ist immer die gleiche Stelle betroffen oder wandern die Schmerzen?

Dauer und Häufigkeit

- Wie häufig kommen die Schmerzen vor?

- Wie lange dauern die Schmerzen an?

- Wann sind die Schmerzen zum ersten Mal aufgetreten?

- Haben Sie auch schmerzfreie Phasen?

Stärke

- Wie stark sind die Schmerzen?

- Wann sind die Schmerzen am stärksten?

- Verändert sich die Stärke und Art der Schmerzen, z.B. im Tagesverlauf?

- Wann nehmen Sie die Schmerzen am wenigsten wahr?

- Kommt es infolge der Schmerzen zu einem Taubheitsgefühl oder einer Bewegungseinschränkung?

Auslöser

- Gibt es Auslöser (z.B. eine bestimmte Bewegung oder Position), die Ihre Schmerzen hervorrufen?

- Können Sie die Schmerzen selbst auslösen?

- Nehmen Sie bereits leichte Berührungen als Schmerz wahr?

Bisherige Therapieversuche

- Gibt es Medikamente, die bei Ihren Schmerzen bisher für Besserung gesorgt haben?

- Haben Ihnen bisher nicht medikamentöse Therapien geholfen, die Schmerzen zu reduzieren (z.B. Physiotherapie, Massage, Bewegungen/Dehnübungen, Psychotherapie, autogenes Training, Meditation,...)?



Vielleicht fällt es Ihnen schwer, die richtigen Worte für Ihre Schmerzen zu finden oder Sie wissen nicht, welche Aspekte für Ihre Ärztin oder Ihren Arzt von Bedeutung sind. Folgende Formulierungen können Ihnen möglicherweise helfen Ihre Schmerzen genauer zu beschreiben.

Mein Schmerz ist...

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> brennend | <input type="checkbox"/> kribbelnd |
| <input type="checkbox"/> stechend | <input type="checkbox"/> ziehend |
| <input type="checkbox"/> elektrisierend | <input type="checkbox"/> lähmend |
| <input type="checkbox"/> drückend | <input type="checkbox"/> blitzartig einschließend |
| <input type="checkbox"/> dumpf | <input type="checkbox"/> taub/betäubend |
| <input type="checkbox"/> bohrend | <input type="checkbox"/> |

Mein Schmerz fühlt sich an wie...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Feuer unter meiner Haut | <input type="checkbox"/> Ameisen unter der Haut |
| <input type="checkbox"/> Brennnesseln | <input type="checkbox"/> wenn etwas an mir zerrt |
| <input type="checkbox"/> ein Insektenstich | <input type="checkbox"/> ein elektrischer Schlag |
| <input type="checkbox"/> ein schwerer Gegenstand,
der auf mir liegt | <input type="checkbox"/> ein Korsett |
| <input type="checkbox"/> ein kleiner Gegenstand,
der sich in eine Körperstelle bohrt | <input type="checkbox"/> |