

Pressemitteilung

Aktionstag gegen den Schmerz: Neues Schmerztagebuch für Menschen mit Arthrose

Berlin, 3. Juni 2022 – Zum „Aktionstag gegen den Schmerz“ am 7. Juni 2022 bietet die Stiftung Gesundheitswissen eine Hilfestellung speziell für Menschen mit Arthrose an. Mit Unterstützung eines Schmerztagebuchs können Patientinnen und Patienten ihre Symptome genau beobachten. Das hilft unter Umständen, einen guten Umgang mit der Erkrankung zu finden. Gleichzeitig kann ein Schmerztagebuch auch als Gedächtnisstütze für ein anstehendes Arztgespräch nützlich sein.

Etwa 23 Millionen Menschen haben laut der Deutschen Schmerzliga chronische Schmerzen. Eine mögliche Ursache kann unter anderem fortschreitender Gelenkverschleiß sein. Arthrose, umgangssprachlich auch Gelenkverschleiß genannt, ist die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. In Deutschland leiden etwa fünf Millionen Frauen und Männer unter Beschwerden, die durch eine Arthrose verursacht werden. Nahezu alle Gelenke können betroffen sein: Knie, Hüfte, Hände, Finger und auch die Füße. Mit chronischen Schmerzen leben zu müssen, kann den Alltag deutlich einschränken und auch zu einer starken psychischen Belastung werden. Die Stiftung Gesundheitswissen möchte deshalb Menschen, die an chronischen Schmerzen leiden, eine Hilfestellung für ihren Alltag bieten und hat ein Schmerztagebuch speziell für Arthrose-Patienten- und Patientinnen entwickelt.

Was sind chronische Schmerzen?

Dauern [Schmerzen](#) länger als drei Monate an, spricht man von chronischen Schmerzen. Sie sind oft schwierig zu behandeln, da häufig kein eindeutiger Auslöser erkennbar ist. Das Ziel einer Therapie kann es sein, die Schmerzen erträglicher zu machen, einen besseren Umgang mit ihnen zu erlernen und so die Beeinträchtigungen im Alltag zu verringern. Ein Schmerztagebuch kann hier unterstützen. Denn wer sich beispielsweise stärker über den Verlauf und die Intensität seiner Schmerzen bewusst ist, kommt besser zu Lösungen für den Alltag.

Was ist ein Schmerztagebuch und wie kann es helfen?

In einem Schmerztagebuch wird notiert, wann und wo Schmerzen aufgetreten sind und wie stark sie waren. Es soll helfen, mögliche Schmerzauslöser zu erkennen. Auch Angaben zu den begleitenden Umständen und zu Maßnahmen zur Schmerzlinderung können festgehalten werden. Die Notizen helfen den Betroffenen unter Umständen bei den Vorbereitungen auf das nächste Arztgespräch und können so dazu beitragen, gemeinsam mit dem Arzt oder der Ärztin eine individuell zugeschnittene Behandlung zu finden.

Schmerztagebuch für Menschen mit Arthrose

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet das Schmerztagebuch zum Herunterladen, Ausfüllen und Ausdrucken an.

⇒ [Direkt zum Download: Schmerztagebuch für Menschen mit Arthrose](#)

Hintergrund zum „Aktionstag gegen den Schmerz“:

Bei 3,4 Millionen Menschen sind die Schmerzen so stark ausgeprägt, dass sie von Spezialisten behandelt werden müssen. Doch gerade was die Behandlung betrifft, fühlen sich viele Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen nicht gut versorgt. Knapp 40 Prozent müssen mehr als ein Jahr auf eine Diagnose warten. Das haben Befragungen der Deutschen Schmerzgesellschaft ergeben. Aus diesem Grund hat die Schmerzgesellschaft den „Aktionstag gegen den Schmerz“ ins Leben gerufen. Er findet immer am ersten Dienstag im Juni statt und steht in diesem Jahr unter dem Motto: „Bewusstsein schaffen“.

Kontakt für Presseanfragen:

Una Großmann
Leiterin Kommunikation
una.grossmann@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-20

Katharina Calhoun
Referentin PR und Marketing
katharina.calhoun@stiftung-gesundheitswissen.de
T +49 30 4195492-22

Über die Stiftung Gesundheitswissen:

Die gemeinnützige, operative Stiftung Gesundheitswissen mit Sitz in Berlin will die Kompetenz von Menschen in Deutschland im Hinblick auf Gesundheit und Prävention stärken und die Informationsasymmetrien zwischen Arzt und Patient abbauen. Dazu erstellt sie u.a. laienverständliche Gesundheitsinformationen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, zeigt Präventionsmöglichkeiten sowie Behandlungsalternativen auf und fördert das Gesundheitswissen im Allgemeinen. Stifter ist der Verband der Privaten Krankenversicherung.