

# Schmerzen



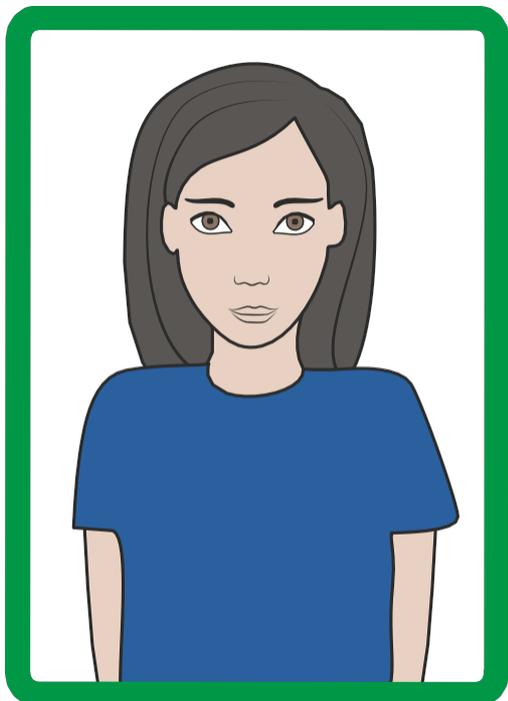
Schmerzen beschreiben und lindern



# Was ist Schmerz?

Schmerz ist ein unangenehmes Gefühl.

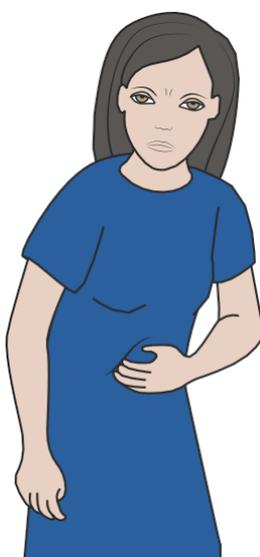
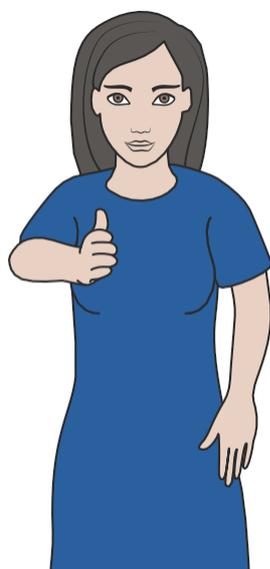
● Ich habe keine Schmerzen.



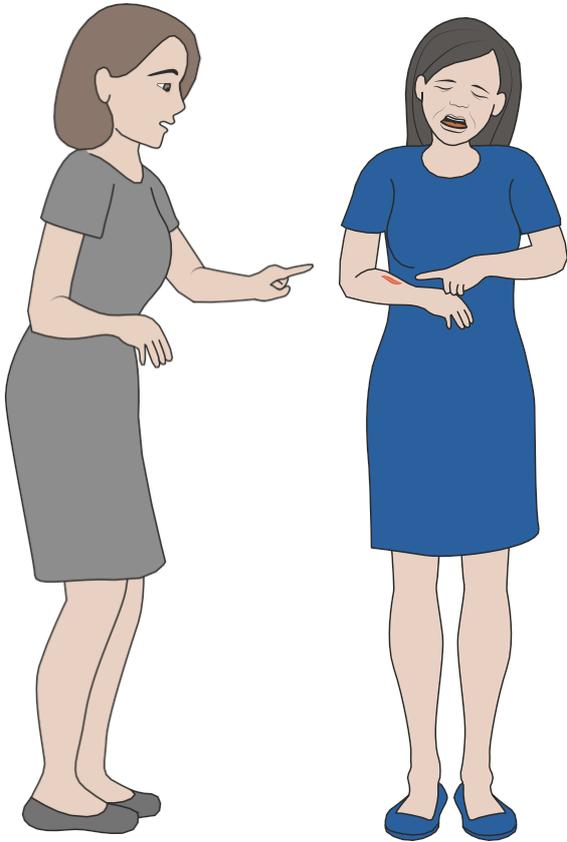
● Ich habe Schmerzen.



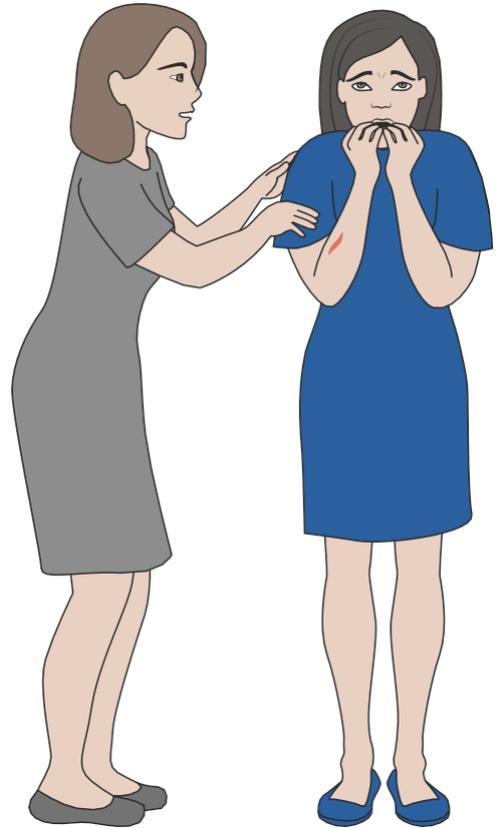
Schmerz kann unterschiedlich stark sein.



● wenn mir etwas weh tut,



● wenn ich Angst habe.



● Man kann mir helfen, damit ich weniger Schmerzen oder Angst habe.



# Wie sagt man, dass man Angst oder Schmerzen hat?

Ich kann es mit Worten sagen.

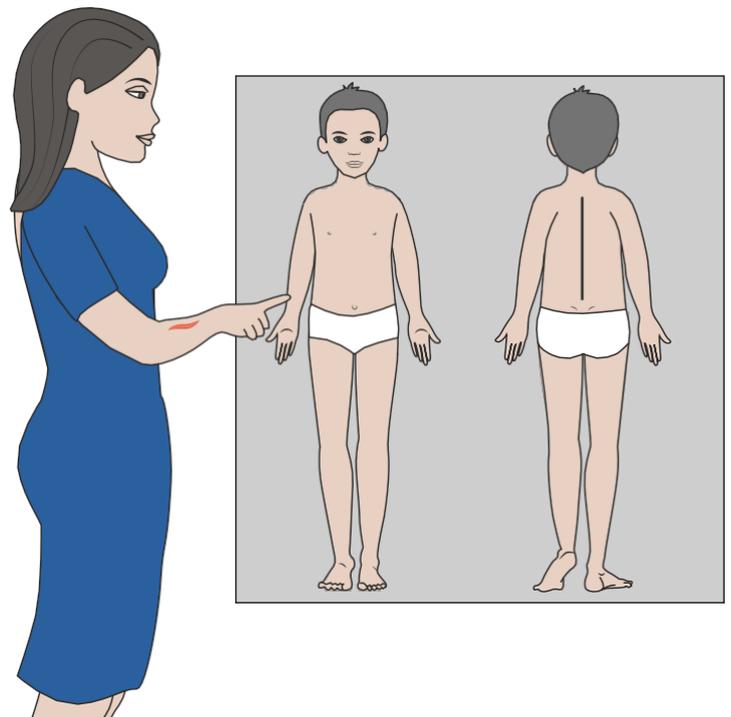


Ich kann zeigen, wo es mir weh tut

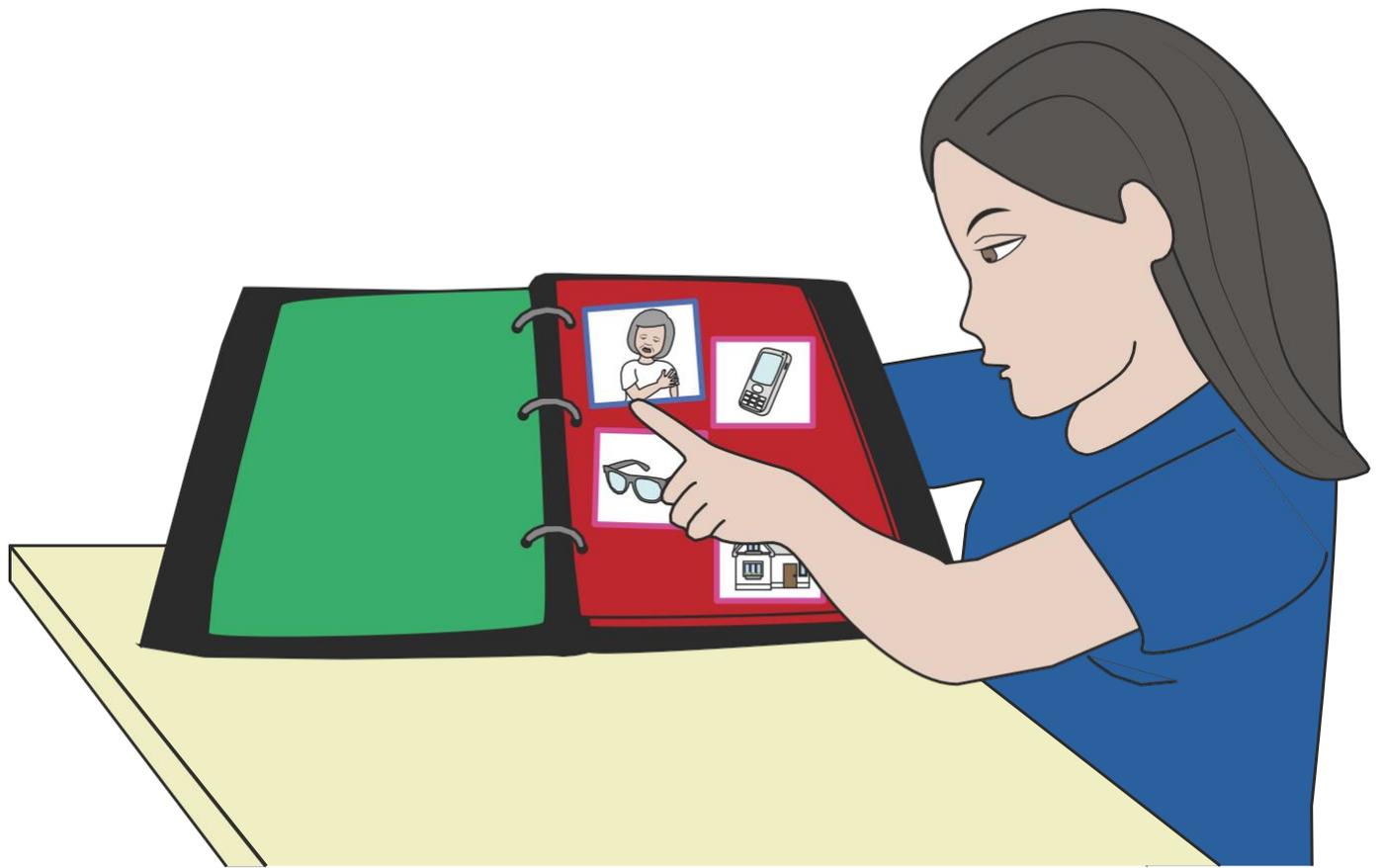
An mir.



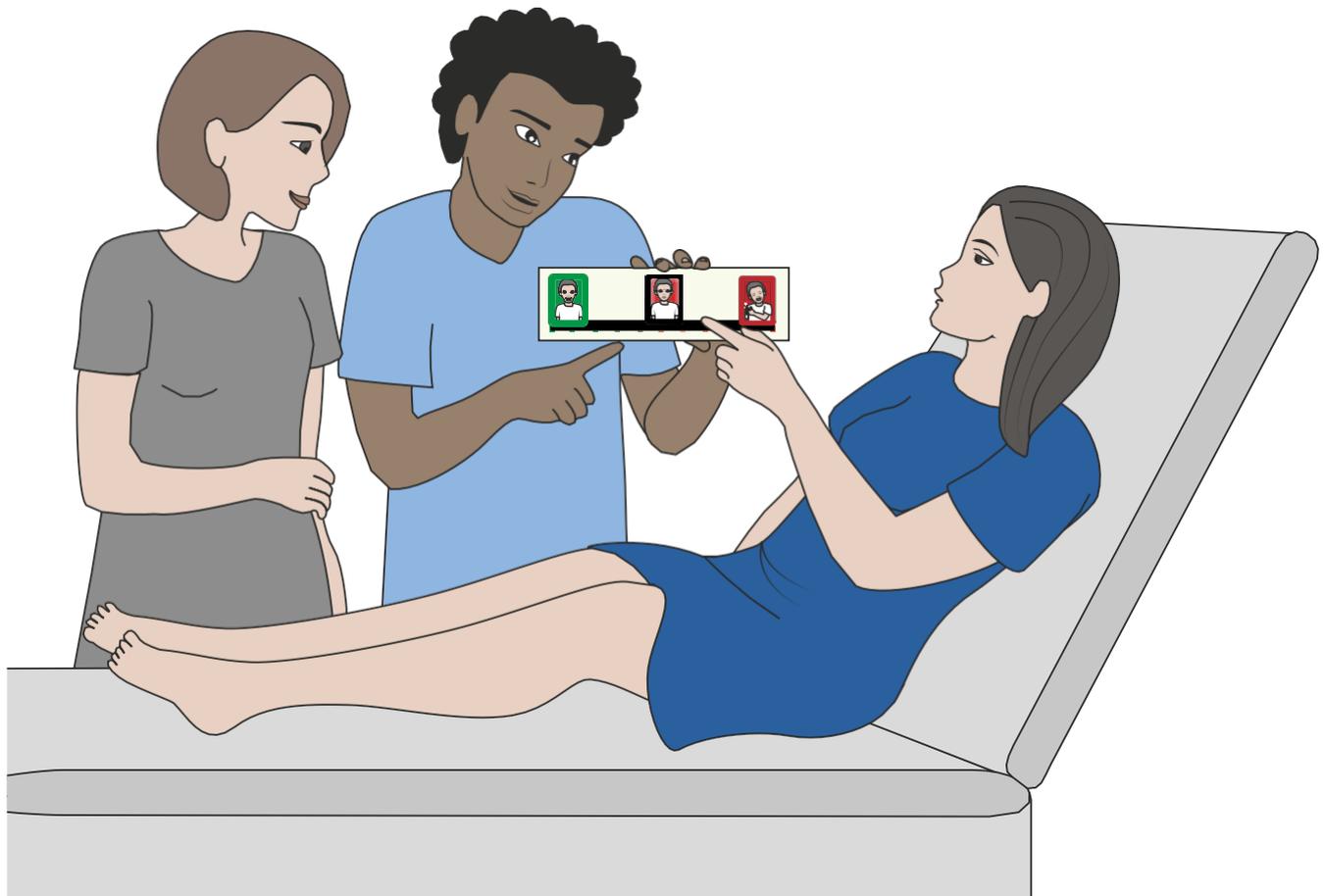
Auf einem Bild.



**Ich kann meine Symbole benutzen.**

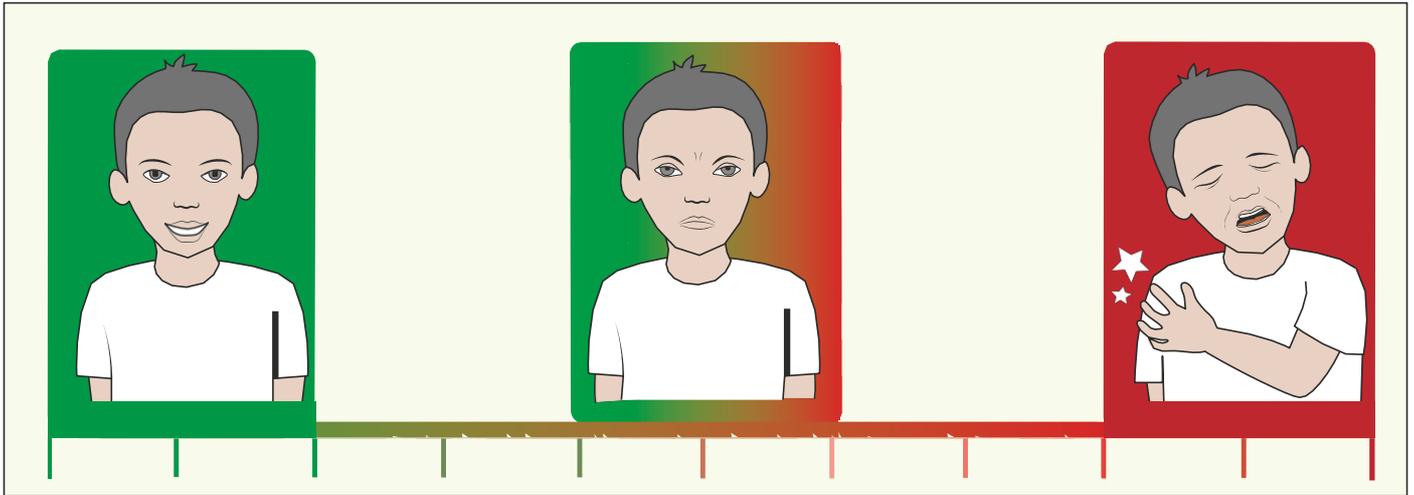


**Ich kann auf einer Leiste zeigen, ob ich leichte, mittlere oder starke Schmerzen habe.**

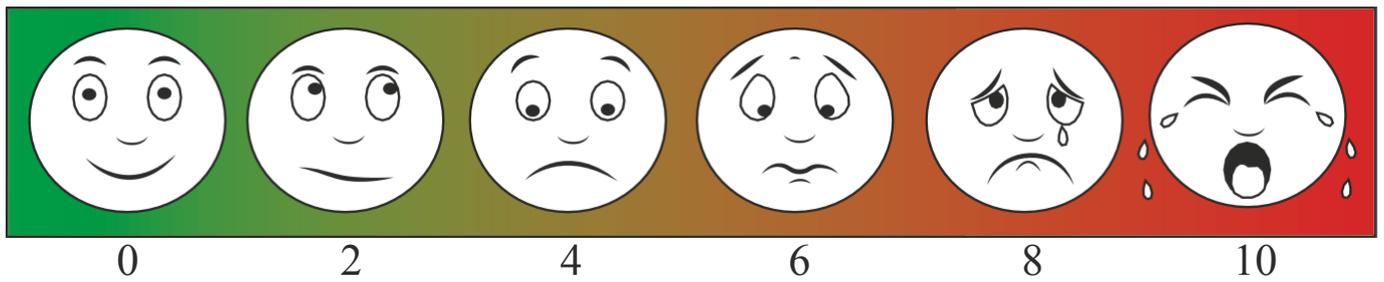


● Es gibt verschiedene Leisten:

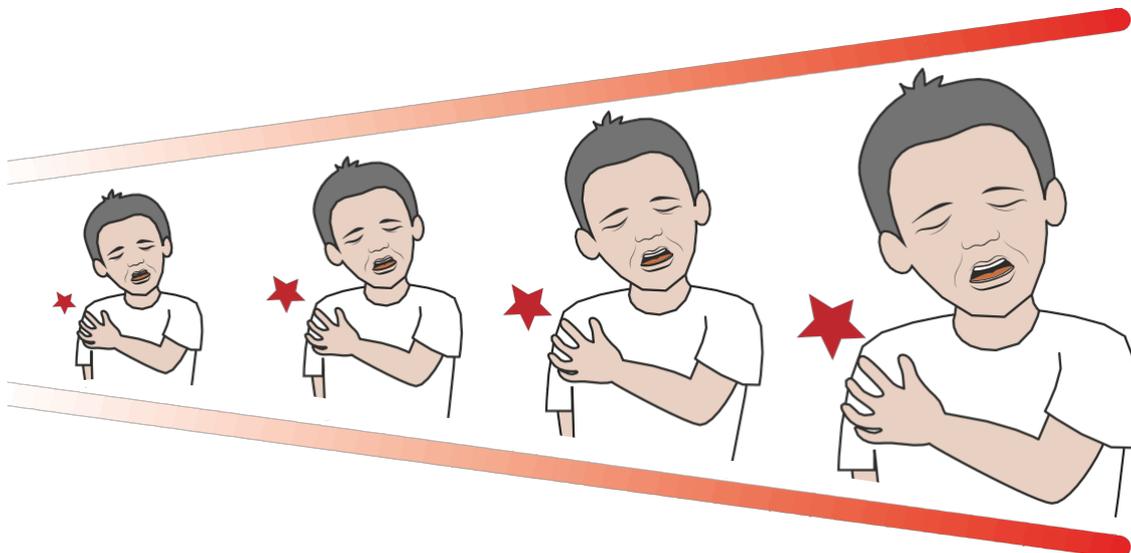
**Stufen-Leiste**



**Smiley-Leiste**

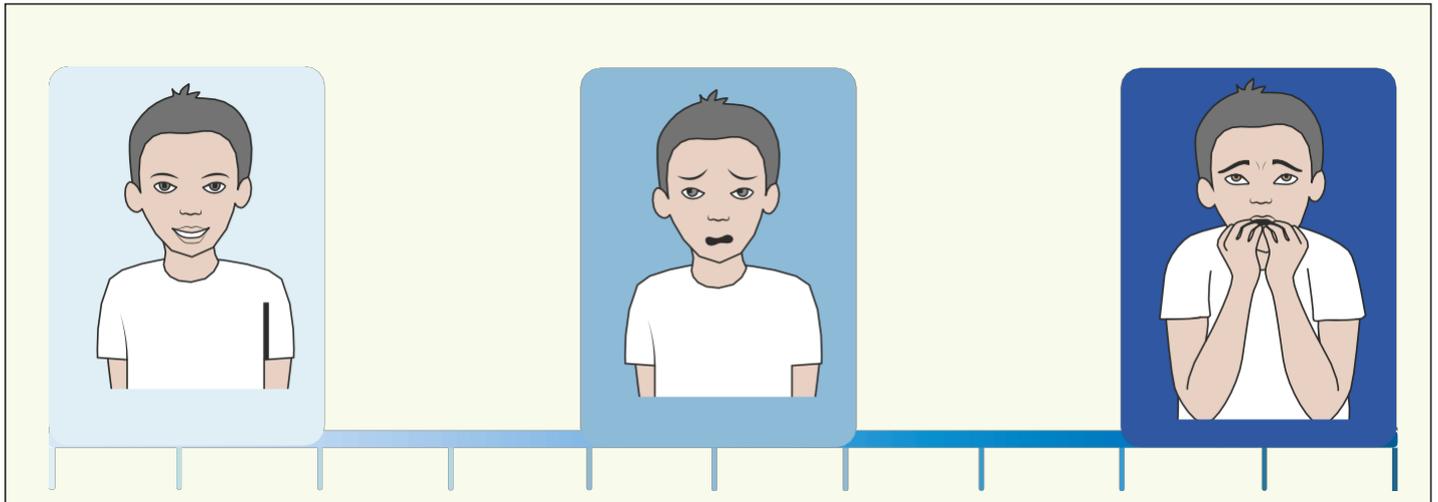


**Weniger-Mehr-Leiste**

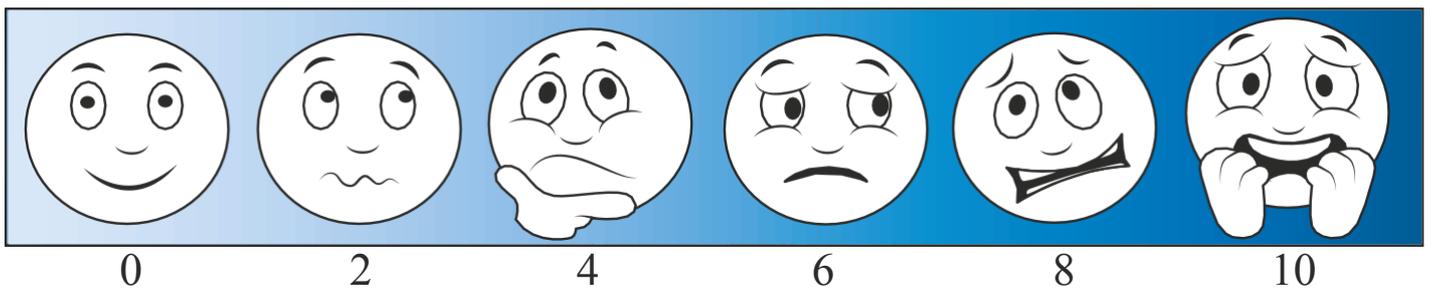


**Ich kann meine Leiste zum Arzt mitbringen.**

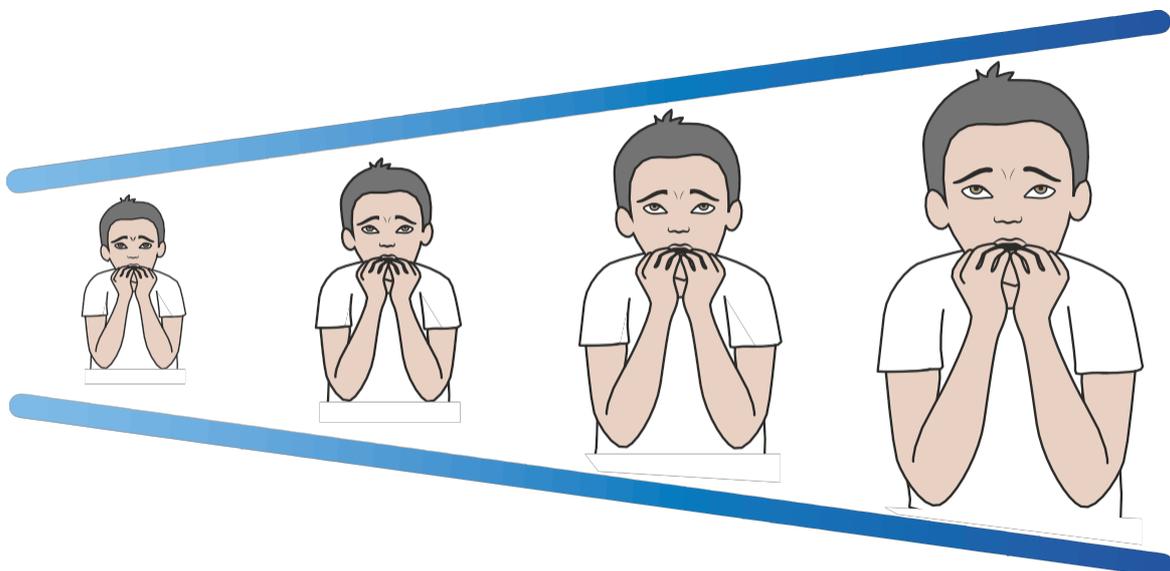
### Stufen-Leiste



### Smiley-Leiste



### Weniger-Mehr-Leiste

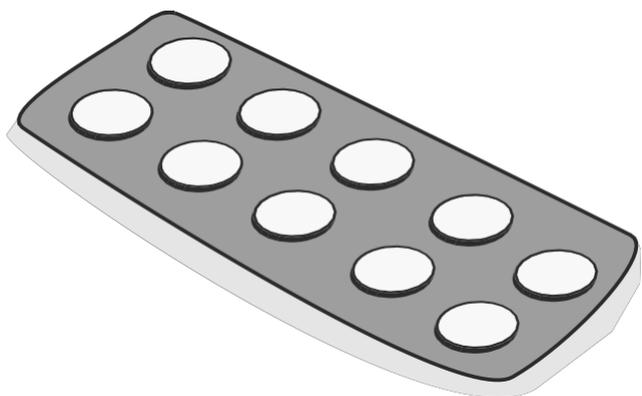


Ich kann meine Leiste zum Arzt mitbringen.

# Schmerzen lindern

Die Ärztin/der Arzt kann mir ein Medikament geben, z.B.:

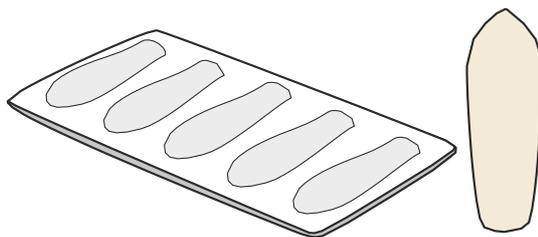
- **Tabletten:** Ich schlucke sie mit etwas Wasser herunter.



- **Saft:** Ich schlucke ihn herunter.

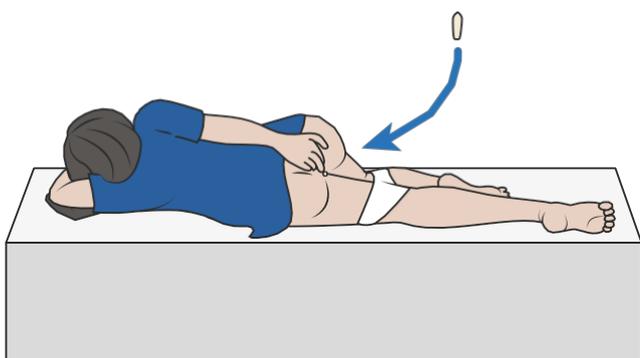


● Zäpfchen

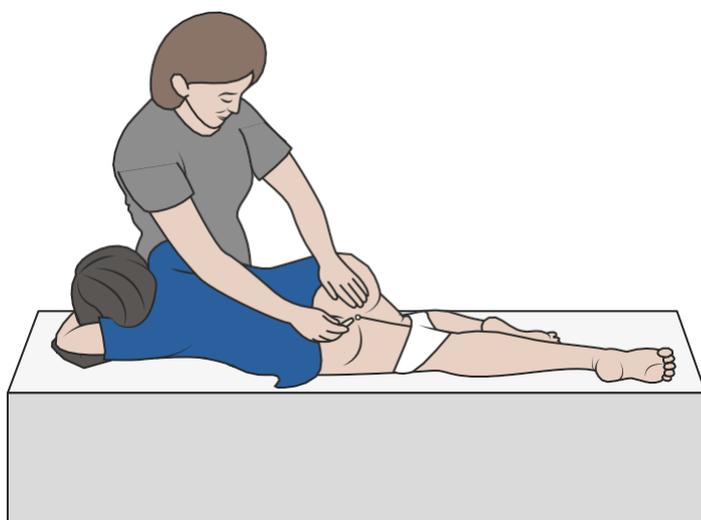


Ich stecke es in den Po.

Ich kann es alleine.

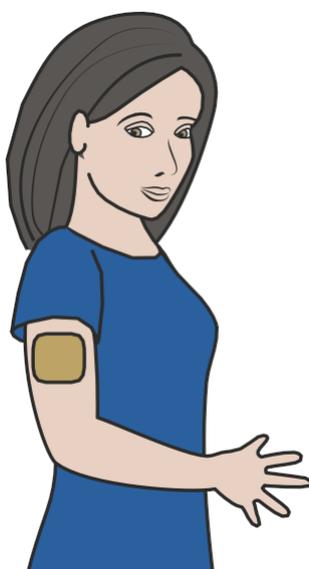


Ich kann um Hilfe bitten.



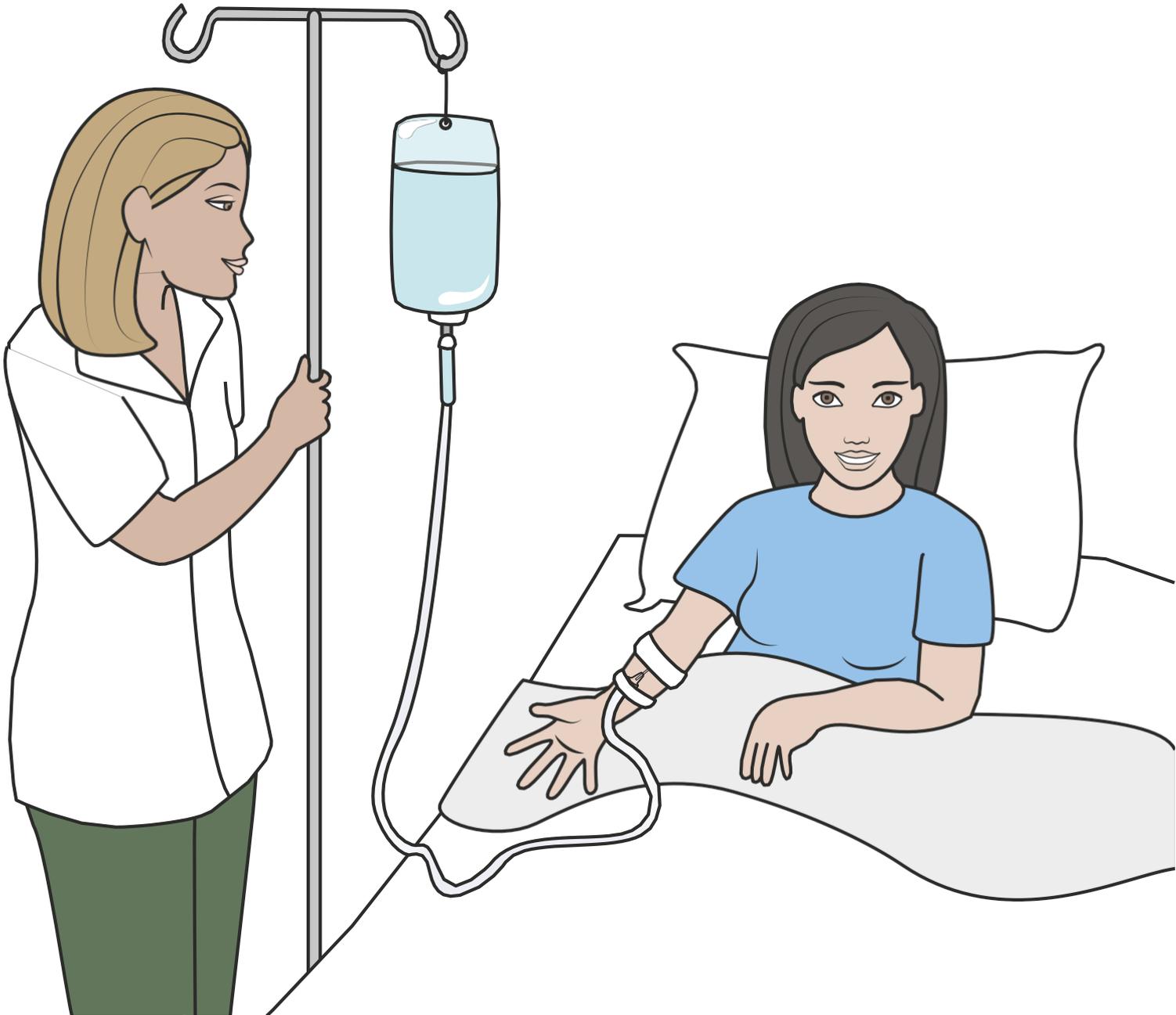
● Pflaster

Das Pflaster enthält ein Medikament. Ich trage es mehrere Tage.



## ● Infusion

Das Medikament ist in einer Flüssigkeit und fließt direkt in mein Blut.



# Weniger Schmerzen bei der Behandlung

Wenn ich keine Angst habe, dann habe ich weniger Schmerzen

Um mir zu helfen:

- erklärt mir die Ärztin die Lage mit einfachen Worten.



- kann mich eine Person begleiten, die ich kenne.

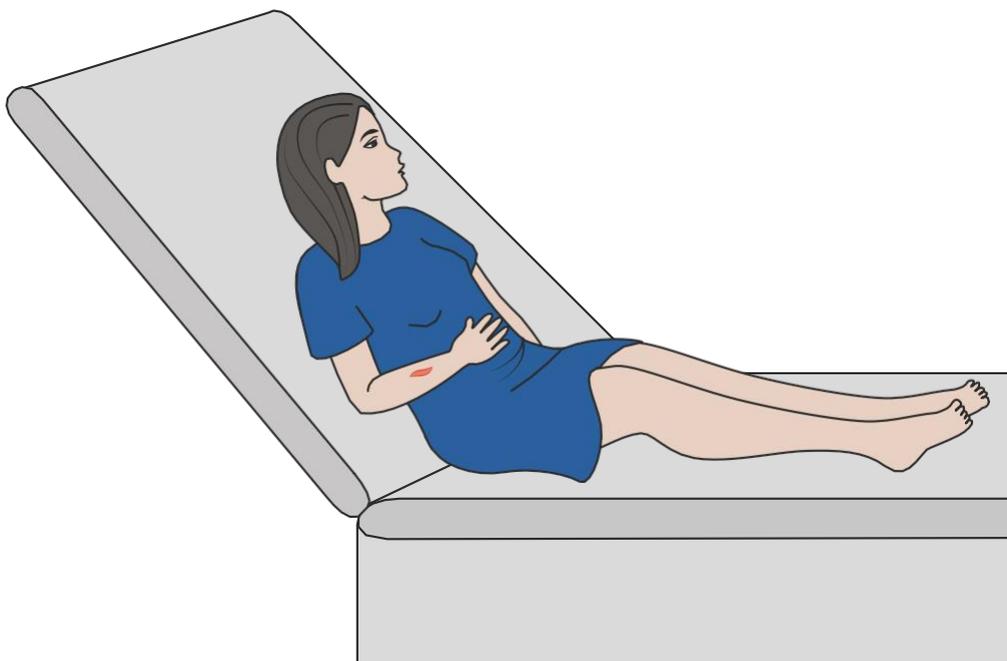


- Ich setze/lege mich bequem hin:

auf einen Stuhl,



auf eine Liege.



● Ich atme ruhig:

**Ich atme ein**  
und mein Bauch hebt sich.



**Ich atme aus**  
und mein Bauch senkt sich.



● Im Spital kann man mir Lachgas geben.

Während der Behandlung atme ich durch eine Maske ein und aus. Dabei werde ich ruhig.



● Ich kann eine Hypnose bekommen.



Zum Beispiel kann ich:

- mit der Person sprechen, die mich begleitet,



- Musik hören,



- einen Film ansehen,



● spielen,



● malen,



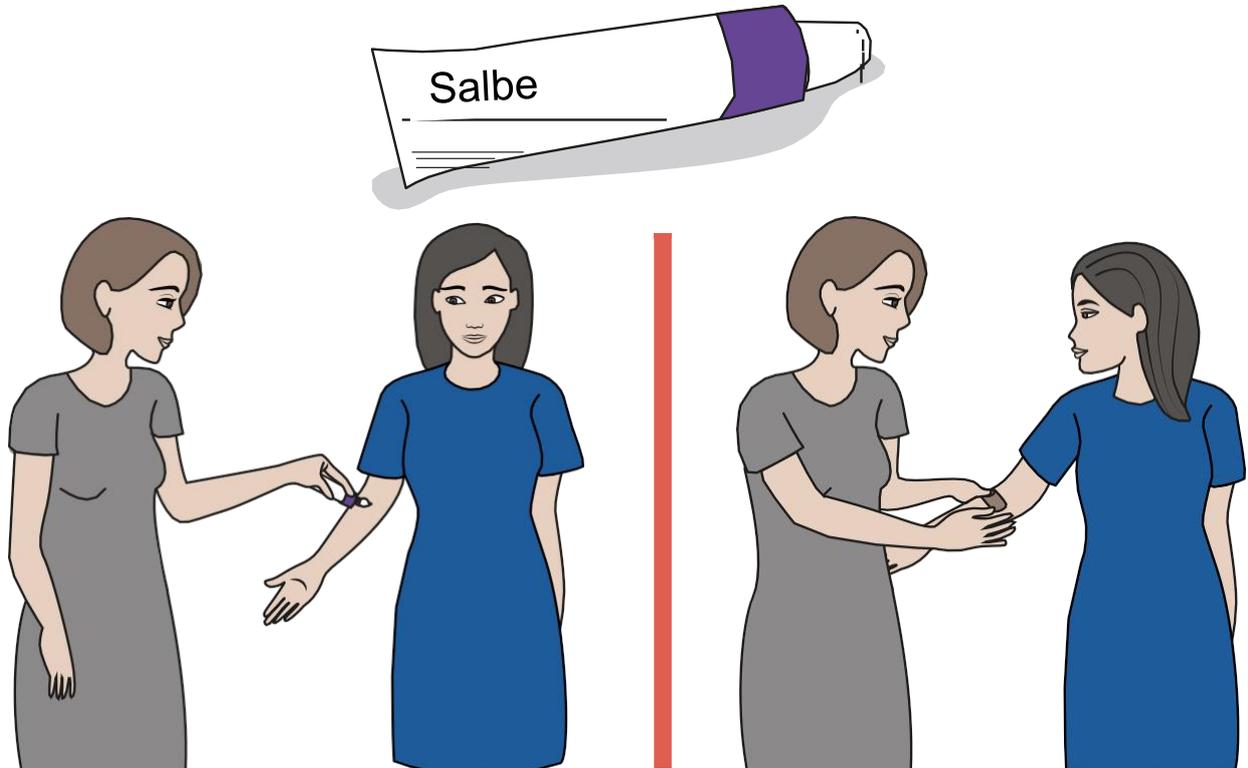
● ein Buch ansehen.



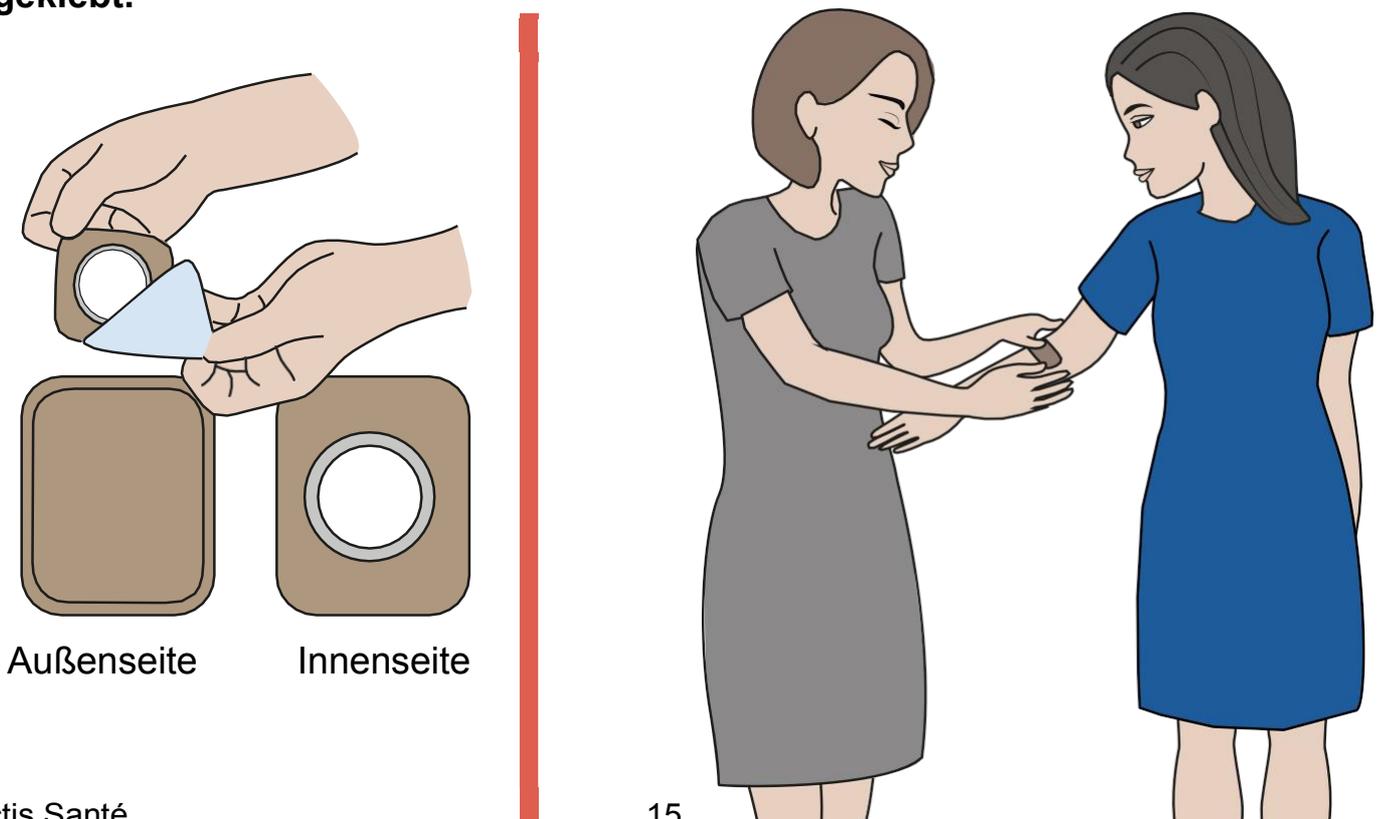
# Keine Schmerzen während der Behandlung

Man kann mir eine örtliche Betäubung geben, damit es nicht weh tut.

- mit Betäubungscreme: Sie wird 2 Stunden vor der Behandlung aufgetragen.



- oder mit einem Betäubungspflaster: Es wird 2 Stunden vor der Behandlung aufgeklebt.

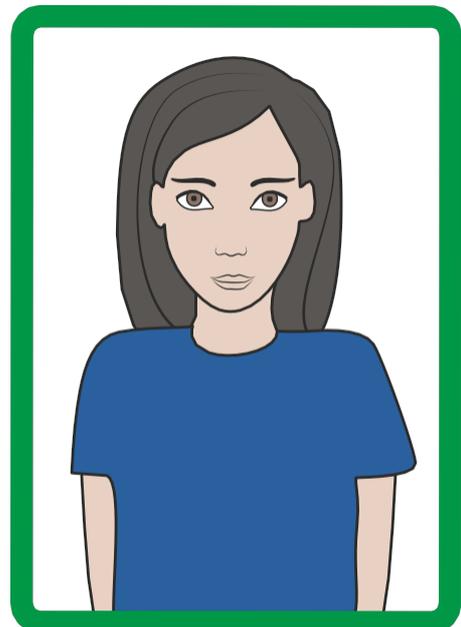
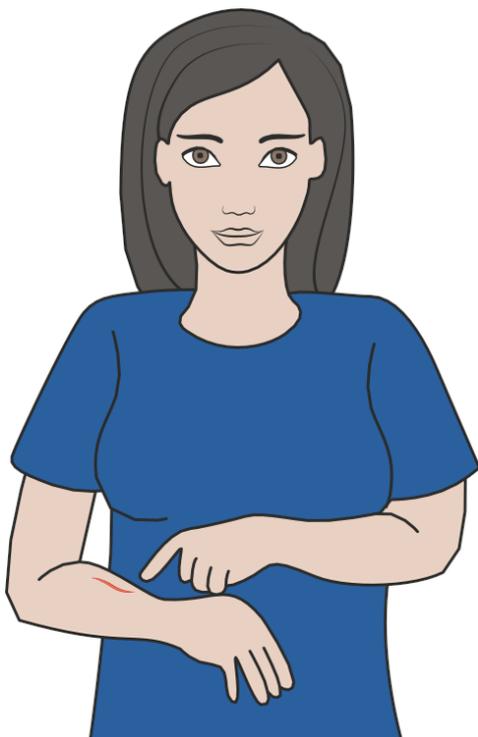


● oder mit einer Betäubungsspritze:



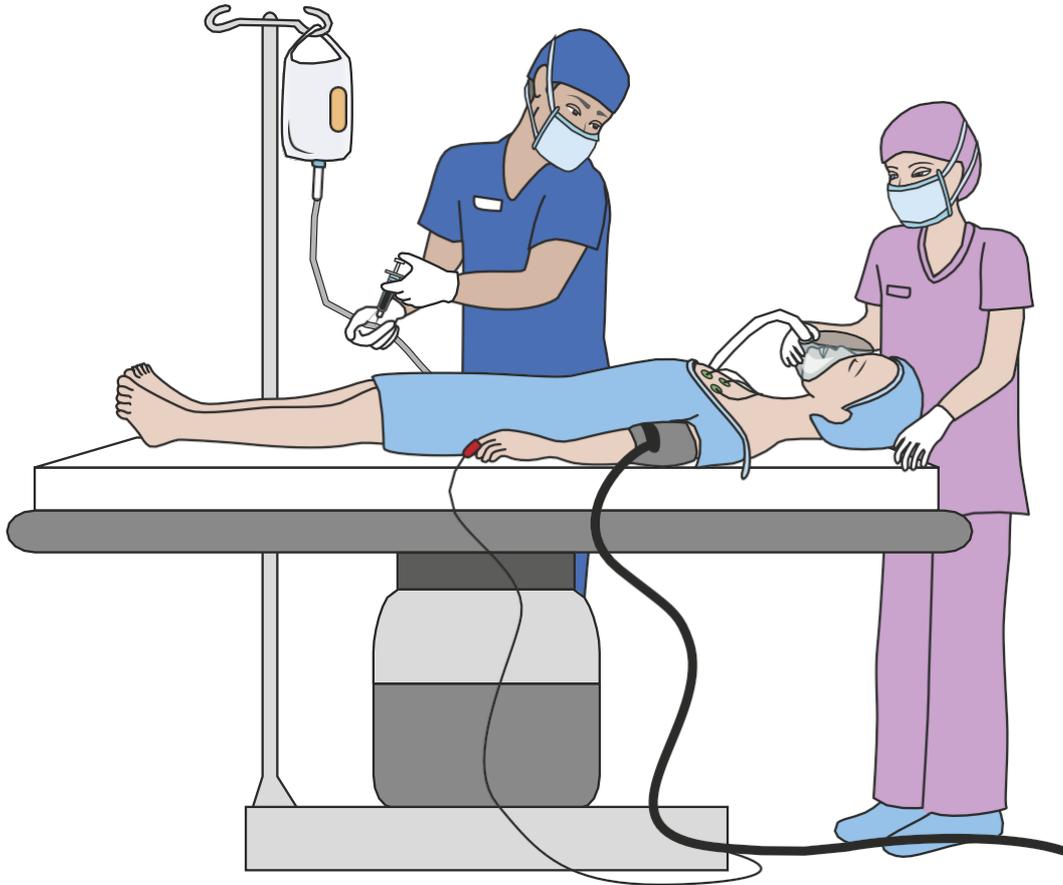
Die Spritze betäubt meine Haut.

**Die Ärztin / der Arzt kann seine  
Behandlung durchführen:**  
Es tut nicht weh.



## Man kann mich in einen künstlichen Schlaf versetzen:

- mit einer Vollnarkose



**Santé BD wird unterstützt von :**



Mehr wissen. Alles geben.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung  
von Menschen mit Behinderungen EBGB**

## Wo bekomme ich die SantéBD Infoblätter?

- **Computer:**

Im Internet: <http://www.santebd.org>



- **Tablet oder Smartphone:**

Download der App SantéBD auf:



---

## Sämtliche SantéBD Infoblätter sind kostenlos.

SantéBD ist ein Projekt des Verbandes CoActis Santé.  
[www.coactis-sante.fr](http://www.coactis-sante.fr) • [contact@coactis-sante.fr](mailto:contact@coactis-sante.fr)

Die SantéBD Infoblätter werden in Zusammenarbeit mit zahlreichen Akteuren des Gesundheits- und Behindertenwesens erstellt. Die Illustrationen stammen von Frédérique Mercier.

*Alle Rechte zur Vervielfältigung, Wiedergabe und Änderung in allen Kommunikationsmitteln sind weltweit vorbehalten. Die Nutzung zu anderen als zu bildenden und informativen Zwecken sowie die gewerbliche Nutzung sind nicht zulässig. ©CoActis Santé*

---

## Die Entwicklung dieses Informationstools wurde ermöglicht durch die Unterstützung von:

FONDATION HANDICAP  


Fondation  
de  
France

MAIRIE DE PARIS

 l'Assurance  
Maladie

 CNSA  
Caisse nationale de  
solidarité pour l'autonomie

 Santé  
publique  
France



Dieses Dokument wurde von Personen mit geistiger Behinderung gegengelesen und entspricht den europäischen Regeln für Leichte Sprache. Sie sollen Informationen in leicht lesbarer und verständlicher Form jedem zugänglich machen.

© Europäisches Gütesiegel Leichte Sprache: Inclusion Europe. Mehr Informationen auf [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)