

GESCHICHTEN UND TIPPS IM UMGANG MIT SCHMERZEN...

Eingestellt am 1. Mai 2013 von der TMA in Share Your Tips, TMA Blog

Heute will ich über Schmerzen sprechen. Um nicht gegen das Gesetz zu verstoßen, muss ich Ihnen sagen, dass ich keine ausgebildete Ärztin oder Krankenschwester bin. Setzen Sie NIE ein Medikament ab oder nehmen Sie ein neues dazu oder ändern Sie etwas an Ihrem Einnahmeplan, ohne vorher mit Ihrem Arzt darüber gesprochen zu haben! Das gilt auch für rezeptfreie Arzneimittel.

Vielen Dank auch an Lisa und Laura, die mir diese großartigen Tipps als Antworten auf meinen [ersten Blog](#) gegeben haben.

- 1 Wenn Du zum Arzt gehst, mache erst Deine Hausaufgaben.
- 2 Schreibe Dir Deine Fragen auf.
- 3 Frage nach Kopien der Arztberichte.
- 4 Bereite eine Liste Deiner Medikamente vor und nimm sie immer zu den Arztterminen mit.

Ich leide seit 2001 unter Schmerzen. Manchmal vergehen Monate und mir geht es gut und ich vergesse die TM fast. Manchmal gibt es mehrere aufeinanderfolgende Tage, an denen der Schmerz sehr stark ist. Ich habe versucht, in einem Tagebuch aufzuzeichnen, was die Schmerzen auslösen könnte. Essen? Wetter? Stress? Ich habe es nie herausgefunden.

Ich nehme Schmerzmittel, sowohl Opioide als auch Nicht-Opioide: Morphin, Lyrica[®] und Cymbalta[®], und Zusatzmedikamente gegen Verstopfung.

Manchmal erscheint mir der Umgang mit den Schmerzmitteln schlimmer als der Schmerz. Die großen Hinweisschilder in der Apotheke mit der Aufschrift: "ZEIGEN SIE UNAUFGEFORDERT IHREN LICHTBILDAUSWEIS, WENN SIE EIN REZEPT FÜR OPIOIDE EINLÖSEN ODER ABHOLEN." Vielleicht ist es mir ja nicht recht, dass die Frau, die bei mir in der Firma arbeitet oder ein Topfgucker, der hinter mir in der Schlange steht, erfährt, dass ich Betäubungsmittel nehme.

Kürzlich hat Walgreens (*eine US-amerikanische Einzelhandelskette mit Tag- und Nachtdienst, die Pharmazieprodukte verkauft*) die Richtlinien geändert. Ein von meinem Arzt unterschriebenes Rezept für ein Opioid genügt nicht mehr. Es spielt keine Rolle, dass ich seit 11 Jahren hingehe und immer das gleiche Mittel abhole. Jetzt müssen sie in der Arztpraxis anrufen und das Rezept überprüfen. Versuchen Sie es also lieber nicht an einem Freitagnachmittag, da könnten Sie Pech haben!

Ein Freund von mir, der Strafverteidiger ist, hat mir erzählt, dass Walgreens seine Richtlinien wegen der Zunahme von Betrugsfällen mit Betäubungsmitteln geändert hat. Das verstehe ich, aber DIE

VERBRECHER SIND JA NICHT WIR. Wir haben eine Krankheit. Wenn es schwerer für mich wird, meine Pillen zu bekommen, bedeutet das zusätzlichen Stress. Weil ich ein Schmerzmittel brauche und keine Herztablette oder Antibiotikum, warum muss ich dann behandelt werden, als ob ich etwas verbrochen hätte?

Schlimmer als die Apotheke sind die Schmerzärzte. 2009 beschloss ich, es mit einer niedrigeren Dosierung zu versuchen. Mein behandelnder Arzt sagte mir, er sei kein Experte auf dem Gebiet und überwies mich.

Mein erster Termin beim Schmerzarzt: Bevor ich ihn traf, wurde ich von einem Assistenten empfangen. Ohne viele Diskussionen legte er mir einen Betäubungsmittelvertrag zur Unterschrift vor, ließ mich in eine Flasche pinkeln und hielt mir eine Vorlesung über welche schrecklichen Folgen es haben würde, falls ich versuchen sollte zu lügen, betrügen usw. Keine Anerkennung für meine gute Absicht, die Dosierung zu reduzieren. Dann wurde ich zum Arzt vorgelassen, er war über 1,90 m groß und 110 kg schwer (ich bin 1,57 m) Wieder ohne viele Diskussionen gab er mir ein Rezept für eine um 25 % niedrigere Dosis Morphin.

Als ich zwei Wochen später wieder hinging, war ich immer noch wacklig auf den Beinen. Er sagte, ich sollte nochmal um 20 % reduzieren. Dafür war ich nicht bereit. Ich wollte noch eine Weile mit der bisherigen Dosierung weitermachen. Seine Antwort: "Ich könnte Ihnen gar kein Rezept ausstellen." Ich war damals noch Richterin und fähig, für mich selbst zu sprechen. Ich fühlte mich wie ein Schüler, der eine Regel verletzt hat. Er sagte mir, er hätte selbst auch einmal Betäubungsmittel genommen und mit einem kalten Entzug aufgehört. Ich fand sein Verhalten bedrohlich, vielleicht auch wegen seiner Größe. Ich fragte ihn, ob er mir drohen wollte und da wurde er wütend. Zum Glück war mein Mann dabei, denn nach den Tränen kam die Wut. Wenn er mich nicht beruhigt hätte, hätte ich wohl ohne Medikamente wieder gehen müssen oder ich wäre wegen ordnungswidrigen Verhaltens oder Körperverletzung festgenommen worden. Unsere Wege trennten sich.

Mein zweiter Termin beim Schmerzarzt: Ging schon viel besser los. Ich begegnete zuerst ihm und er hatte sogar schon mit TM-Patienten gearbeitet. Ich sah ihn kaum wieder. Ich begegnete Krankenschwestern und -pflegern, die praktisch monatlich wechselten. Wir arbeiteten uns durch den Betäubungsmittelvertrag; ich pinkelte in die Flasche und wurde davor gewarnt, zu lügen usw. Die ersten paar Monate war das OK. Ich reduzierte meine Medikamente langsam! Dann begann ein neuer Krankenpfleger unseren dritten Termin damit, dass er mich anschrte, weil ich einen Termin verpasst hätte (hatte ich nicht) und weil ich ihn über meine Medikamente angelogen hätte (hatte ich nicht). Als ihm schließlich klar wurde, dass ich weder einen Termin verpasst noch gelogen hatte, entschuldigte er sich nicht. Wegen der fehlenden Entschuldigung und seiner anklagenden Art hatte ich nie das Gefühl,

dass zwischen uns eine Übereinstimmung entstanden sei. Ich machte dort ein paar Monate weiter, mit guten Ergebnissen! Einen Monat hatte ich fast täglich Schmerzen und bat ihn für einen Monat auf 10 mg zu steigern, um zu sehen, wie es läuft. Er sagte nein. Wir stritten. Ich bat ihn um Anregungen, wie ich die Schmerzen auf andere Art bewältigen könnte. Er gab mir keine. Ende von Doktor Zwei und Schmerzärzte allgemein für mich!!

Glücklicherweise kannte ich einen Arzt, der mit Kriegsveteranen arbeitet und ihnen bei Entzug und Entgiftung hilft. Er konnte mich zwar nicht behandeln, war aber damit einverstanden, mich zu beraten. Ich ging zu meinem Arzt zurück und er willigte ein, mir dabei zu helfen, die Ratschläge des anderen Arztes umzusetzen. Ich bin glücklich sagen zu können, dass ich es geschafft habe, meine Medikamente um 60 % zu reduzieren und dieses Niveau auch heute noch halte. Ich hoffe immer noch, irgendwann ganz davon loszukommen.

Ich könnte weitermachen, aber ich weiß, ihr habt schon verstanden, was ich meine. Ich weiß, dass es in der Welt da draußen wunderbare, mitfühlende Ärzte, Schwestern und Pfleger gibt. Mein Hausarzt und mein Neurologe könnten nicht besser sein. Aber es gibt auch solche, die uns, aus welchen Gründen auch immer, schlecht behandeln. Und einige von uns haben - wegen der Geographie oder den Krankenkassen - nicht viel Auswahl.

Keine Geschichten mehr... jetzt kommen die Tipps für heute.

- 1 Die Fläschchen der Opioide sollte man nicht wegwerfen, bevor man die Etiketten entfernt hat. Einbrecher durchsuchen den Müll.
- 2 Um zu vermeiden, dass man plötzlich ohne Medikamente dasteht oder erst heimfahren muss, um welche zu holen, lohnt es, sich ein paar Extrapillen im Auto oder im Büro aufbewahren.
- 3 Versuchen Sie, Ihre Rezepte nicht am Freitag einzulösen. Wenn es geht, je früher in der Woche, desto besser.
- 4 Lesen Sie sich die Rezepte durch bevor Sie die Arztpraxis verlassen. Damit können Sie sich sicher sein, dass darauf die richtige Dosierung steht, die richtige Menge Pillen, der Arzt unterschrieben hat und seine Arzt-Nummer draufsteht.
- 5 Falls Sie in einen anderen Bundesstaat reisen und dort ein Rezept für Opioide einlösen müssen, prüfen Sie vorher, ob es in diesem auch möglich ist. Kürzlich war ich in Kalifornien im Urlaub und musste feststellen, dass Rezepteinlösen nicht ging, weil ich aus einem anderen Bundesstaat kam.

Haben Sie auch Tipps und Geschichten für uns? Schicken Sie mir eine E-Mail an bcsattler@gmail.com



Barbara Sattler ist im Vorstand der Transverse Myelitis Association. Barbara war Richterin am Amtsgericht in Tucson, Arizona, als sie Transverse Myelitis bekam. Sie nahm sich vier Monate frei bevor sie wieder zur Arbeit ging und wurde später zur Richterin in einem höheren Gericht ernannt. Barbara ging 2008 in den Ruhestand. Seitdem hat sie einen Roman geschrieben und den Erlös der TMA gespendet. Gegenwärtig arbeitet sie an ihrem zweiten Roman.