

## Schmerzen bei Pflegebedürftigen nicht einfach hinnehmen

**Anhaltende Schmerzen können den Alltag pflegebedürftiger Menschen massiv beeinträchtigen. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) gibt Angehörigen wissenschaftsbasierte praktische Tipps zur Wahrnehmung von Schmerzen bei pflegebedürftigen Menschen und zum Umgang damit.**

Berlin, 29. Oktober 2025. Viele ältere pflegebedürftige Menschen haben Schmerzen – oftmals über Monate und Jahre hinweg. Chronische Schmerzen können den Alltag stark beeinträchtigen oder gar gänzlich bestimmen. Sie können zum Beispiel die Mobilität, die Selbstständigkeit und nicht zuletzt die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und auch schwerwiegende gesundheitliche Folgen haben – unter anderem Bluthochdruck, Schlafprobleme, Stürze und kognitive Probleme befördern oder auslösen. Zudem kann es zu Stress, Verzweiflung und Depression sowie Lebensmüdigkeit bis hin zu Suizidalität kommen. Letztlich kann der Pflegebedarf steigen, sodass zusätzliche Unterstützung oder ein Umzug ins Pflegeheim notwendig sind. Daher ist es wichtig, Schmerzen so gut wie möglich zu lindern. Pflegende Angehörige können dabei helfen.

### *Auf Anzeichen für Schmerzen achten*

Der erste Schritt für das Vorgehen gegen Schmerzen ist, diese zu erkennen und ernst zu nehmen. Dazu sollte man entsprechende Äußerungen sowie Anzeichen – zum Beispiel Unruhe, Weinen, Schonhaltung oder Schwitzen – beachten und gegebenenfalls nachfragen. Denn zu viele pflegebedürftige Menschen glauben, dass Schmerzen im Alter einfach als normal hingenommen werden müssen und sprechen deswegen nicht darüber. Und Menschen mit Demenz können Schmerzen eventuell gar nicht benennen. „Angehörige sollten regelmäßig genau nach Schmerzen fragen – und gerade bei Menschen mit Demenz auf nonverbale Hinweise achten. Es ist empfehlenswert, in einem Schmerztagebuch Häufigkeit und Stärke von Schmerzen festzuhalten. Denn diese Informationen sind für Fachleute bei der Behandlungsplanung prinzipiell hilfreich. Vor allem ist es aber wichtig, dabei zu unterstützen, die Schmerzen ärztlich abklären zu lassen. In vielen Fällen können Schmerzen unter Hinzuziehung von Fachleuten nämlich gut behandelt werden“, erklärt Daniela Sulmann, Geschäftsleiterin und Pflegeexpertin im ZQP.

### *Schmerzen lindern*

Welche Maßnahmen geeignet sind, hängt unter anderem von der Ursache, der Schmerzstärke, den Bedürfnissen und Fähigkeiten der pflegebedürftigen Person ab. Möglichkeiten sind zum Beispiel Medikamente, Anwendungen mit Kälte oder Wärme, Bewegung, Massagen und Techniken zur Entspannung. Auch Ablenkung und Zuwendung sowie familiäre Unterstützung können zur Linderung von Schmerzen beitragen und den Alltag erleichtern. Darüber hinaus kann psychologische Begleitung hilfreich sein.

Für eine gute Behandlungsplanung und -umsetzung ist es sinnvoll, dass pflegebedürftige Menschen, pflegende Angehörige und Fachleute wie Ärzte, Pflegefachpersonen und Physiotherapeuten gut zusammenarbeiten. Gerade Angehörigen kommt bei der Umsetzung verordneter Maßnahmen oft eine zentrale Rolle zu. Zudem können sie Schmerzen vorbeugen, indem sie bei der Pflege achtsam und vorsichtig vorgehen. Die Teilnahme an einem kostenlosen Pflegekurs kann mit entsprechenden Pflege Techniken vertraut machen. Auch eine professionelle Beratung zur Pflege oder eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit Schmerzen können dazu beitragen, möglichst gut mit Schmerzen umzugehen.

„Auch wenn Schmerzen bei vielen älteren Menschen auftreten, sollten diese nicht einfach als vermeintlich unbeeinflussbare Alterserscheinung abgetan werden. Denn es gibt vielfältige Möglichkeiten, sie zu lindern und das Wohlbefinden zu fördern. Angehörige können dabei eine wichtige Unterstützung sein“, so Sulmann.

### *Anlaufstellen*

Als Anlaufstellen zur Schmerzbehandlung dienen die hausärztliche Praxis sowie fachärztliche Praxen, zum Beispiel für Orthopädie oder Neurologie sowie Schmerzzentren. Weitere Anlaufstellen sind die professionelle Pflege sowie therapeutische Berufe wie Physiotherapie, Ergotherapie und Psychotherapie.

Zum Umgang mit dem Thema Schmerz in der häuslichen Pflege hat das ZQP wissenschaftsbasierte Tipps erarbeitet und in einem zielgruppengerechten Informationsangebot für pflegende Angehörige aufbereitet. Dies umfasst einen Kurzatgeber, vertiefende Online-Informationen sowie einen Kurzfilm. Das werbefreie Angebot der gemeinnützigen Fachstiftung ist frei zugänglich unter [www.zqp.de/thema/schmerzen/#tipps](http://www.zqp.de/thema/schmerzen/#tipps)