

So machen Sie Ihre Schmerzen verständlich.

Schreiben Sie Ihre Schmerzen genau auf und sprechen Sie dann mit dem Behandlungsteam darüber.

Diese folgenden Punkte sind wichtig für Ihren Arzt, wenn Sie über Ihre Schmerzen sprechen:

Schmerz-Checkliste

Hier liegen meine Schmerzstellen:

In dieser Stärke nehme ich meinen Schmerz wahr:

- nicht mäßig mittelstark
 stark unerträglich

So lange dauert in der Regel eine Schmerzepisode:

Unter diesen Umständen tritt der Schmerz auf:

(z. B. ohne Beanspruchung, beim Sport, beim Schlafen...)

Das habe ich gegen den Schmerz unternommen:

So schränkt mich der Schmerz ein:

(z. B. eingeschränkte Beweglichkeit, Belastung im Schlaf, beim Gehen)

Hämophilie. Schmerzen haben immer eine Ursache.



Sie suchen weitere Hilfe ?

Auf liberatelife.de finden Sie weiterführende Informationen, Ratgeber für Patienten sowie Hilfsmaterialien, die Ihnen und Ihrem Umfeld dabei helfen, den Schmerz besser zu verstehen.

Sie können Ihre Schmerzen auch in einem digitalen Tagebuch vermerken. Fragen Sie dazu Ihren Arzt.



1. Tagliaferri A, et al. Haemophilia 2018;24(5):766-773. 2. Rambod M, et al. Int J Community Based Nurs Midwifery 2016;4(4):309-319. 3. Stromer et al. Wien. Klin. Wochenschr 2021. 4. Cockenpot E, et al. Traité EMC Radiologie et imagerie médicale-musculosquelettique – neurologique – maxillofaciale 31-191-A-10, 2012. 5. Srivastava A, et al. Haemophilia 2020;00:1-158.

032-HAE-D(D)-0122-V01

**Sprechen Sie jetzt gleich Ihren Arzt
auf Ihre Gelenkschmerzen an, um einen
passenden Behandlungsplan zu erstellen.**

Swedish Orphan Biovitrum GmbH
Fraunhoferstraße 9a
82152 Martinsried • Deutschland
www.sobi-deutschland.de



LIBERATE
LIFE

**Hämophilie
muss nicht
schmerzhaft sein.**

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt
über den Schmerz!



Gelenkschmerzen sind vermeidbar. Sprechen Sie darüber!

Menschen mit Hämophilie verinnerlichen Schmerzen, die vor allem in den Gelenken auftreten, von klein auf und machen sie zu selten zum Thema. Auch weil **im Behandlungsalltag oft die Zeit fehlt.**^{1,2} Schieben Sie selbst den Schmerz aber nicht einfach zur Seite.

Gelenkblutungen, die wiederholt auftreten, erzeugen immer auch Schmerzen und können die körperlichen Funktionen beeinträchtigen – was sich **negativ auf die Lebensqualität auswirken** kann.³

Blutungen in Gelenken und Muskeln können zu akuten Schmerzen führen. Wiederholte Blutungen können Entzündungen der Gelenkinnenhaut und Gelenkerkrankungen nach sich ziehen. Chronische Schmerzen sind die Konsequenz.⁴

Machen Sie Ihre Schmerzen verständlich

Erwähnen Sie alle Schmerzepisoden, nicht nur die schwersten. Schreiben Sie sich bis zum nächsten Termin jede Schmerzepisode so genau wie möglich auf. **Denken Sie auch an kleine Schwellungen oder Wärmeentwicklung in Gelenksregionen.**

So kann das Praxisteam besser geeignete Behandlungsmethoden vorschlagen, um Schmerzen zu lindern.

Sie haben Ihre Schmerzen nicht notiert?
Verwenden Sie die Schmerz-Checkliste
in diesem Flyer.

Jeder Schmerz ist zu viel. Werden Sie bei Gelenkschmerzen aktiv.

Gelenkschmerzen beginnen häufig mit kurzen schmerzvollen Phasen. Mit der Zeit können aber Schäden entstehen, die dauerhafte Schmerzen verursachen.⁴

Handeln Sie frühzeitig, um das Risiko für langfristige Gelenkschäden zu reduzieren. Beugen Sie wiederholten Blutungen vor – dies kann ihre Gelenkgesundheit positiv beeinflussen. Denn Ihr Leben sollte so schmerzfrei wie möglich sein.



Phase 1 Akute Blutungsschmerzen

- Kurzfristige Schmerzen, aber extrem stark
- (leichte) Gelenkschwellung, Wärmeentwicklung
- Muskelsteife gleichzeitig möglich



Phase 2 Chronische Gelenkschmerzen

- Bleibende Gelenkschwellung nach Einblutung, vergleichsweise geringe Schmerzen
- Eingeschränkte Beweglichkeit
- Muskelabnahme



Phase 3 Dauerhafte Schmerzen

- Nachhaltige Schädigung des Gelenkknorpels
- Knochenschädigung
- Chronische Gelenkinnenhaut-Entzündung
- Gelenk kann steif und deformiert werden

Schmerzbehandlung bei Hämophilie sollte Bestandteil Ihrer Therapie sein.

Gute Behandlung bei Hämophilie ist immer mehr als nur Faktorsubstitution. Aus diesem Grund sollte sie interdisziplinär und ganzheitlich erfolgen.⁵

Schmerz-
Management
ist ganzheitlich



Physiotherapie



Aktivität



Prophylaxe



Akut-Schmerztherapie



Lebensweise



Weiterbildung