



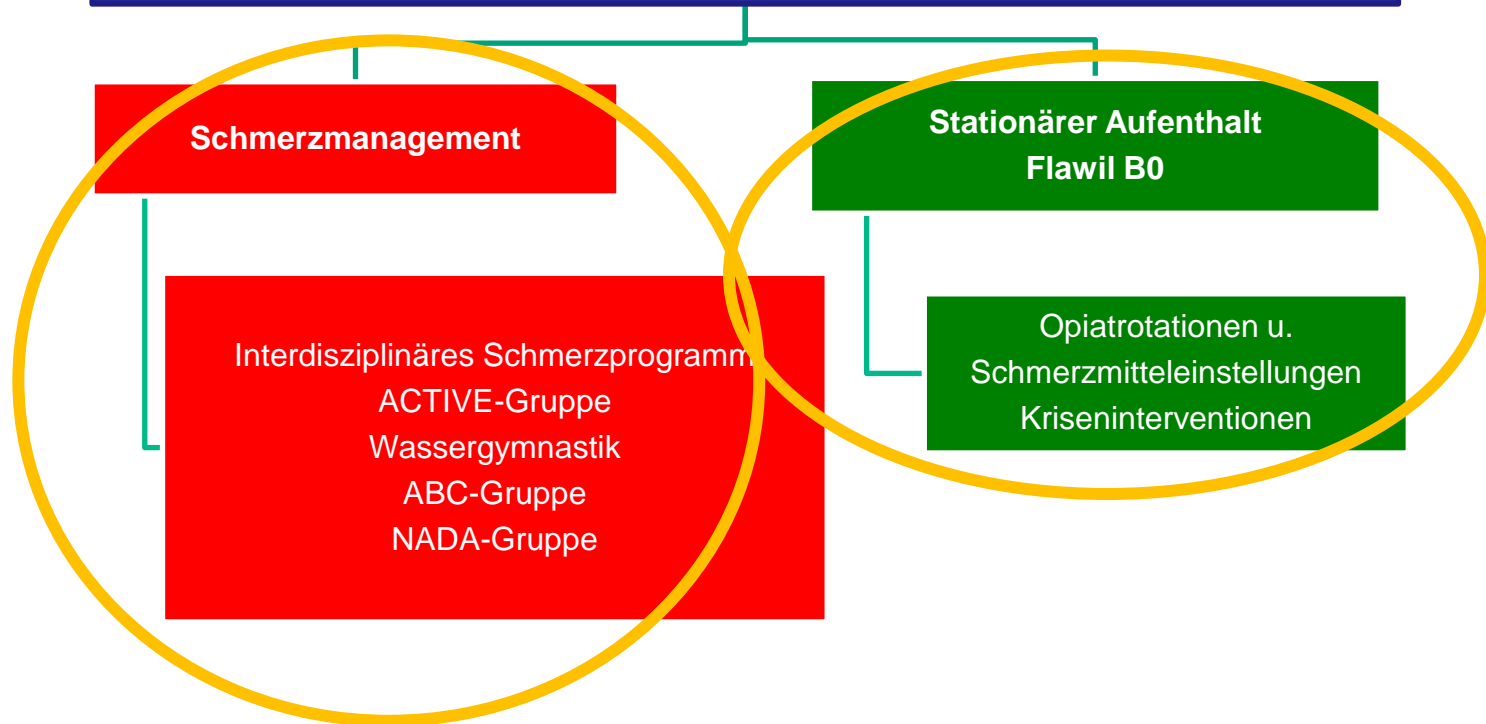
Therapie des chronischen Schmerzes

Schmerzmanagement

Susanne Hartmann
Palliativzentrum

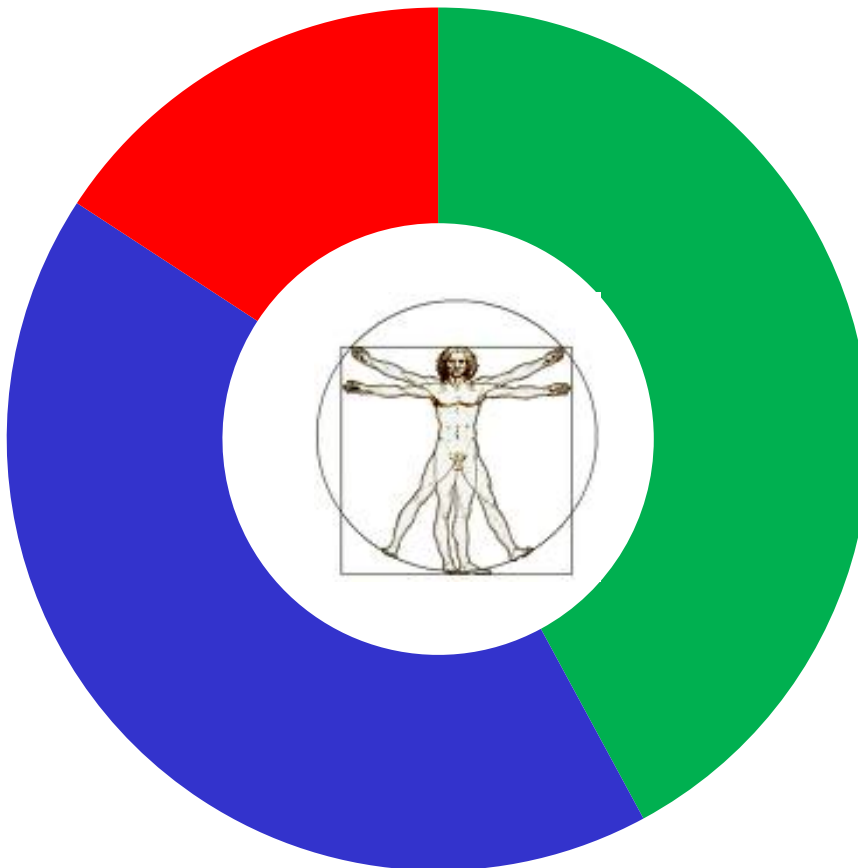
Palliativzentrum – konservative Schmerztherapie

- Schmerzsprechstunde
- Konsiliar- und Liäonsdienst
- Stationen (Palliativstation 0113 SG/ B0 Flawil)
- Schmerzmanagementgruppen
- Qualität – Standard 5 „chronischer Schmerz“ Seite 6



Schmerzmanagementprogramme

Bio-Psycho-Soziales Therapiekonzept



- Körperliche Aktivität
- Psychosoziale Aktivität
- wenig bis keine
Medikamente

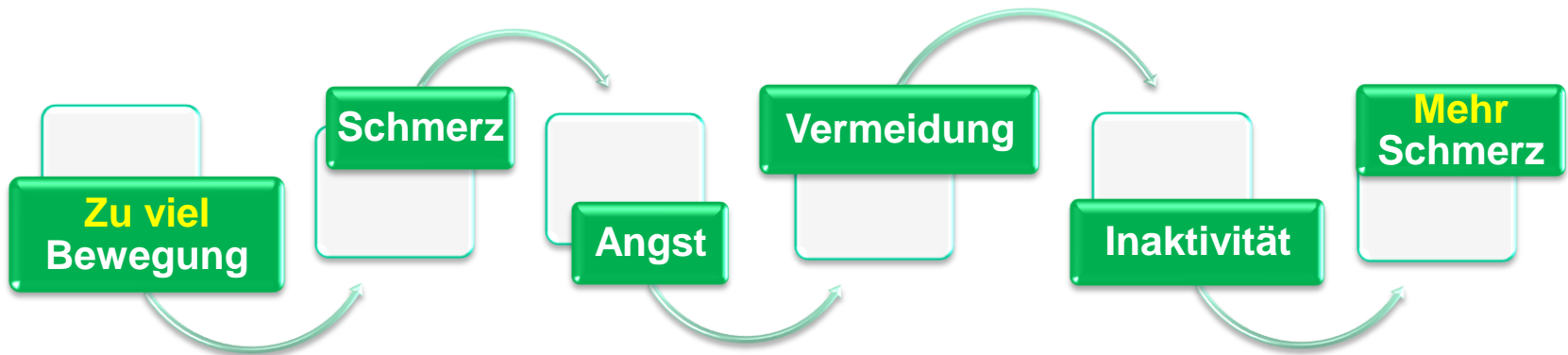
Das „Calman – Gap“

= Abstand zwischen Erwartung und Realität



Aktivität

„Die Dosis macht das Gift!“



Pacing

schrittweise, selbstgesteuerte Desensibilisierung der
gestörten Schmerzregulation



Patientenedukation

- Schmerzchronifizierung
- Krankheitsakzeptanz
- Fear-Avoidance-Beliefs
- Entspannungsmethoden
- Kathastrophisieren
- Patient Opfer oder Täter?
- Eigenverantwortlichkeit





Aktivität

versus

Passiv



ISP- Interdisziplinäres Schmerzprogramm

Zielgruppe: Patienten mit chronischer
Schmerzerkrankung

Aufnahmekriterien: interdisziplinäre
Evaluation

Inhalt:

- Patientenedukation (z.b.: Medikamente)
- Reduktion von Fear-Avoidance Beliefs
- Entspannungstechniken
- Copingstrategien

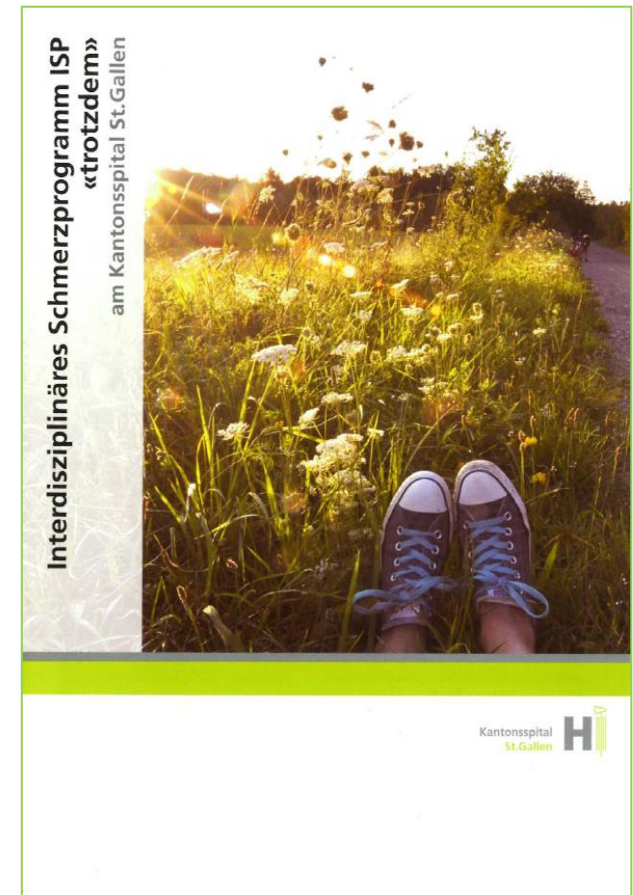
Format:

6 Wochen, à 2 Halbtage mit je 2x 90min

=> 4 Wochen Pause

=> Refresher

www.palliativ-sg.ch



ACTIVE-Programm

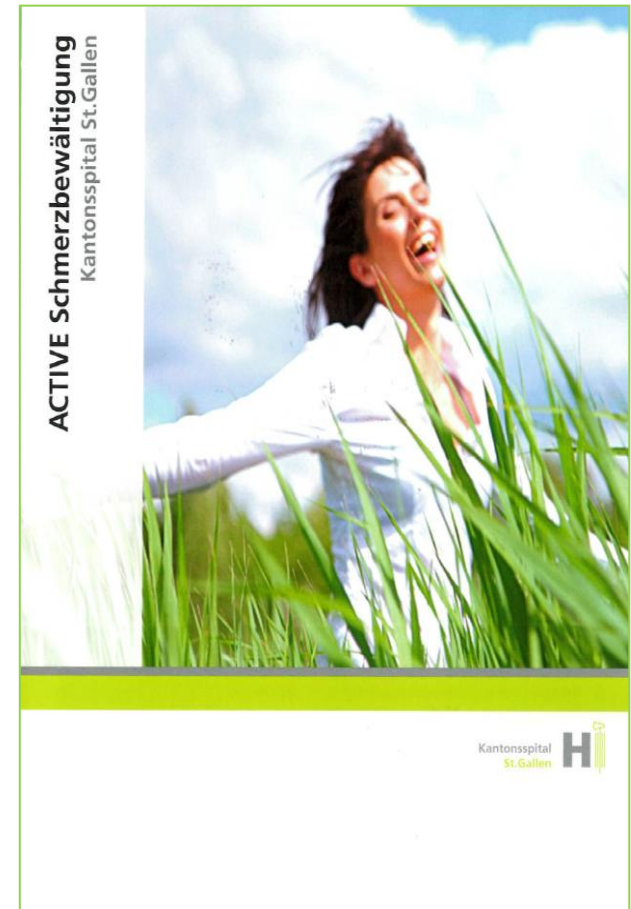
Zielgruppe: Patienten mit ausgeprägtem
Fear-Avoidance-Verhalten und niedrigem
Aktivitätsniveau sozial und körperlich

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Freude an der Bewegung
- Soziale Aktivität
- Entspannung
- Psychoedukation

Format:

90min 1x/Woche insgesamt 10x



Wassergymnastikgruppe

Zielgruppe:

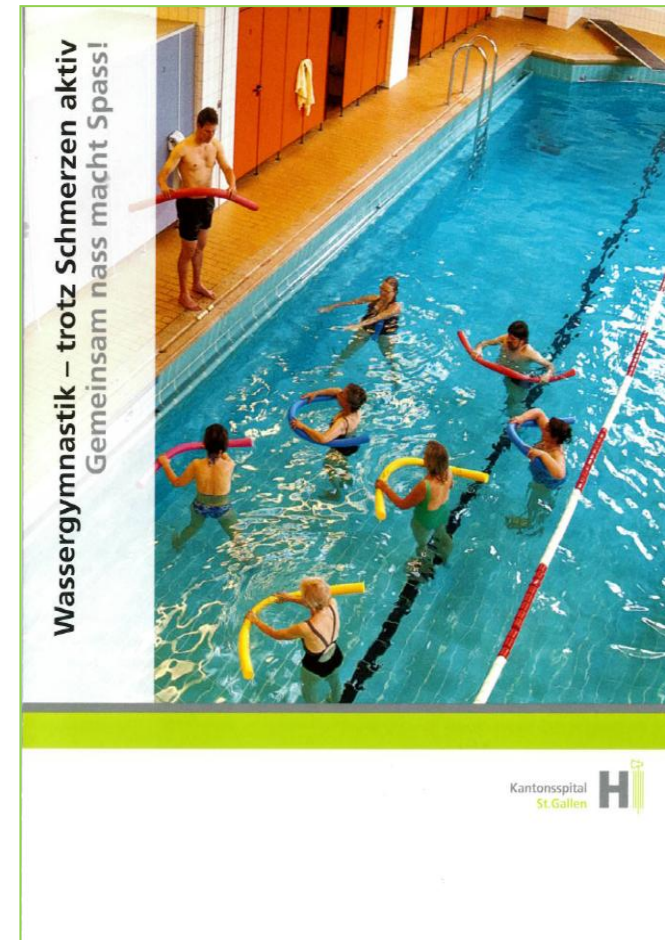
Patienten mit ausgeprägtem Fear-Avoidance-Verhalten und niedrigem Aktivitätsniveau sozial und körperlich

Inhaltliche Schwerpunkte:

- schmerzarme Bewegung im Wasser
=> Freude an der Bewegung
- Soziale Aktivität

Format:

30min 1x/Woche insgesamt 10x



Wichtige Grundsätze

- ✓ Nicht die Schmerzfreiheit
=> sondern ein realistisches Ziel anstreben
- ✓ Salutogenese = die gesunden Anteile stärken
- ✓ Aktivitätssteigerung in allen drei Bereichen
- ✓ Stärkung der Autonomie und
Eigenverantwortlichkeit