

sensio

G e s u n d h e i t s m a g a z i n

Nr. 2/2005 www.helsana.ch

Chronischer Schmerz:

ein Problem unserer Gesellschaft

Ertragsstärke deutlich verbessert

«Pro-Generika» neu für Palm und Pocket PC

6. Swiss Walking Event in Solothurn

HELSEANA

gesunde Ideen

Wenn sich Schmerz verselbstständigt

Jeder Mensch kennt Schmerzen. Akute Schmerzen, wie sie beispielsweise nach Verletzungen auftreten, sind ein sinnvolles Warnzeichen und bewegen die Betroffenen zum Handeln. Schmerzen jedoch, die länger als drei Monate andauern, haben nicht mehr die Aufgabe einer Warnfunktion.

Lang andauernde Schmerzen können oft nicht mehr auf eine spezifische Ursache zurückgeführt werden. Der Schmerz verselbstständigt sich sozusagen und wird chronisch. Die Grundkrankheit wurde zwar erfolgreich behandelt, die Schmerzen aber bleiben.

Gravierende Folgen

Die Folgen chronischer Schmerzen sind gravierend: Betroffene fühlen sich müde und älter, als sie sind. Sie fürchten, dass ihre Arbeits-

Jede sechste Person leidet

Die europäische Schmerzstudie brachte es im November 2004 an den Tag: Jede sechste Person in der Schweiz – also rund 1,5 Millionen Menschen – leidet unter chronischen Schmerzen. Dieses Resultat der Studie überraschte auch die Fachleute.

Kontaktadressen

- » Patientenberatung von Helsana
Helsana, Patientenberatung, Postfach, 8081 Zürich,
Telefon 043 340 13 04
- » Vereinigung Schmerzpatienten VSP
Felix K. Gysin, Präsident, Klingental 5, 4058 Basel,
061 691 88 77, info@schmerzpatienten.ch,
www.schmerzpatienten.ch (deutsch und
französisch)

leistung sinkt. 16 Prozent der Betroffenen verlieren gemäss der europäischen Schmerzstudie tatsächlich ihren Arbeitsplatz, 18 Prozent leiden unter Depressionen. Gar jeder Sechste sagte, der Schmerz sei manchmal so stark, dass er nicht mehr leben möchte.

Früher wurden chronische Schmerzen als unabänderliches Schicksal akzeptiert. Die moderne Medizin hat jedoch punkto Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten in den letzten Jahrzehnten grosse Fortschritte gemacht. Schmerz-Zentren bieten ein medizinisches Gesamtkonzept zur Behandlung von chronischen Schmerzen an. Beratung und weitere Informationen zu diesen Schmerz-Zentren bietet die Patientenberatung von Helsana (siehe Kasten).

Eine mehrjährige Leidensgeschichte

Die Folgen eines Sportunfalls haben das Leben von Liselotte Meier (Name geändert) die letzten fünf Jahre wesentlich beeinflusst. Die Behandlung eines Schleudertraumas mit Kopf-, Nacken- und Brustwirbelbeschwerden gestaltete sich schwierig und langwierig.

Weder ambulante Therapien wie Physiotherapie noch stationäre Aufenthalte in Rehabilitationskliniken mit intensiven Behandlungsprogrammen brachten den erhofften Erfolg. Es folgten fortlaufende Erhöhungen der Schmerzmitteldosis und Anpassungen der Medikation. Damit begann jedoch für Liselotte Meier ein neuer Teufelskreis; die Folgen der Nebenwirkungen wie Müdigkeit und Übelkeit waren grösser als die erzielte vorübergehende Verbesserung der Schmerzsituation. Sowohl die Schmerzen wie auch die Nebenwirkungen machten die 30-jährige Frau arbeitsunfähig. Ein Zustand, der sie zusätzlich belastete und die Notwendigkeit einer psychologischen Betreuung nach sich zog.

Liselotte Meier wandte sich an die Patientenberatung von Helsana und bat um Unterstützung. Die Patientenberatung schlug eine Behandlung in einem Schmerz-Zentrum vor. Die Behandlungen erstreckten sich über einen Zeitraum von vier Monaten. Vier Wochen nach Abschluss der Behandlungen erkundigte sich die Patientenberatung von Helsana telefonisch nach dem Befinden von Liselotte Meier. Zu diesem Zeitpunkt nahm sie keine Medikamente mehr ein und war schmerzfrei. Dies bewertete Liselotte Meier nach der jahrelangen Schmerzgeschichte als enormen Erfolg.

Zwei Monate später fand nochmals ein Kontakt statt. Die Schmerzsituation hatte sich etwas verschlechtert. Liselotte Meier musste zeitweise wieder Medikamente einnehmen, und die Behandlungen dauern noch an. Aus der Sicht von Liselotte Meier hat sich die Gesamtsituation trotzdem sehr verbessert, und sie ist wieder voll arbeitsfähig.

Irrwege sind die Regel

Nicht selten durchlaufen Patienten mit chronischen Schmerzen eine wahre medizinische Odyssee: Sie suchen einen Arzt nach dem anderen auf und finden dennoch keine Linderung der Schmerzen. Wiederholte Versuche einer medikamentösen Behandlung und meist überflüssige Untersuchungen, endlose Physio- und Psychotherapie-sitzungen, stationäre Rehabilitationsversuche, im schlimmsten Fall gar fragwürdige Operationen sind häufig wirkungslos und mit unnötigen hohen Kosten verbunden.

Trotz des Wissens um die Gefahr dauerhafter Schmerzen werden die notwendigen Therapieprogramme im klinischen Alltag oft nicht umgesetzt. Studien haben gezeigt, dass zwei Drittel der Schmerzpatienten heute keine ausreichende schmerztherapeutische Betreuung erhalten. Ihnen werden eine optimale Beratung und ein umfassendes, individuelles Behandlungskonzept vorenthalten.

Schwachstellen noch und noch

Dieses Versorgungsdefizit beruht auf der Tatsache, dass die Behandlung chronischer Schmerzen in der Regel sehr viel Zeit, Einfühlungsvermögen, Geduld und vor allem spezielles Wissen erfordert. Zu den Schwachstellen zählen das Unvermögen, die schmerzrelevanten Zusammenhänge zu erkennen, und die Unwissenheit über therapeutische Möglichkeiten. Diese unbefriedigende Situation lässt sich nur durch gezielte ärztliche Aus- und Weiterbildung und die Bereitschaft zur Zusammenarbeit verbessern.

Das Ziel ist meistens klar ...

Der Wunsch jedes Schmerzpatienten ist eindeutig: keine oder weniger Schmerzen, keine oder weniger Medikamente und am alltäglichen Leben mindestens teilweise wieder teilhaben. Gerade bei gewissen Schmerzformen müssen diese Hoffnungen aber gedämpft werden. Über komplexe Veränderungen des Nervensystems dehnen sich chronische Schmerzen wie ein Schwelbrand aus. Dadurch wird eine erfolgreiche Behandlung immer schwieriger.

Auch wenn die moderne Medizin einige Behandlungsmöglichkeiten bietet, müssen die teilweise unrealistischen Erwartungen der Patienten relativiert werden, denn oft ist das medizinisch Machbare nicht immer sinnvoll. So ist man gut beraten, vor einer vorgeschlagenen Rückenoperation den Orthopäden zu fragen, was durch die Operation verschlechtert werden könnte, und sich nach alternativen Behandlungsmöglichkeiten zu erkundigen.

... der Weg aber oft steinig

Erfahrungen zeigen, dass Patienten mit chronischen Schmerzen ihr Schicksal besser akzeptieren, wenn sie sich sicher sind, dass ihr Leiden ernst genommen wird und die sinnvollen therapeutischen Möglichkeiten ausgeschöpft worden sind. Doch nur bei einem kleinen Teil der Betroffenen werden die Schmerzen zu einem Dauerzustand. Den meisten Schmerzpatienten kann mit einem korrekten und fachübergreifenden Behandlungsschema geholfen werden.

Die Situation für Patienten mit chronischen Schmerzen lässt sich durch ein gut funktionierendes Netzwerk von Hausärzten, Schmerzspezialisten, Chiropraktoren, Psychiatern und anderen involvierten Fachkreisen sowie die gute Kommunikation mit Versicherungen und Patientenorganisationen weiter verbessern. Eine solche verbesserte Schmerzversorgung wirkt sich nicht zuletzt präventiv aus und trägt dazu bei, die Kostensteigerung im Gesundheitswesen zu bremsen.

*Christopher Zurschmiede, Béatrice Kiener-Zbinden, Peter Indra**

** Dr. med. Christopher Zurschmiede arbeitet bei Polymedes in Zürich, Béatrice Kiener-Zbinden im Patientenmanagement von Helsana und Dr. med. Peter Indra im Leistungsmanagement von Helsana.*

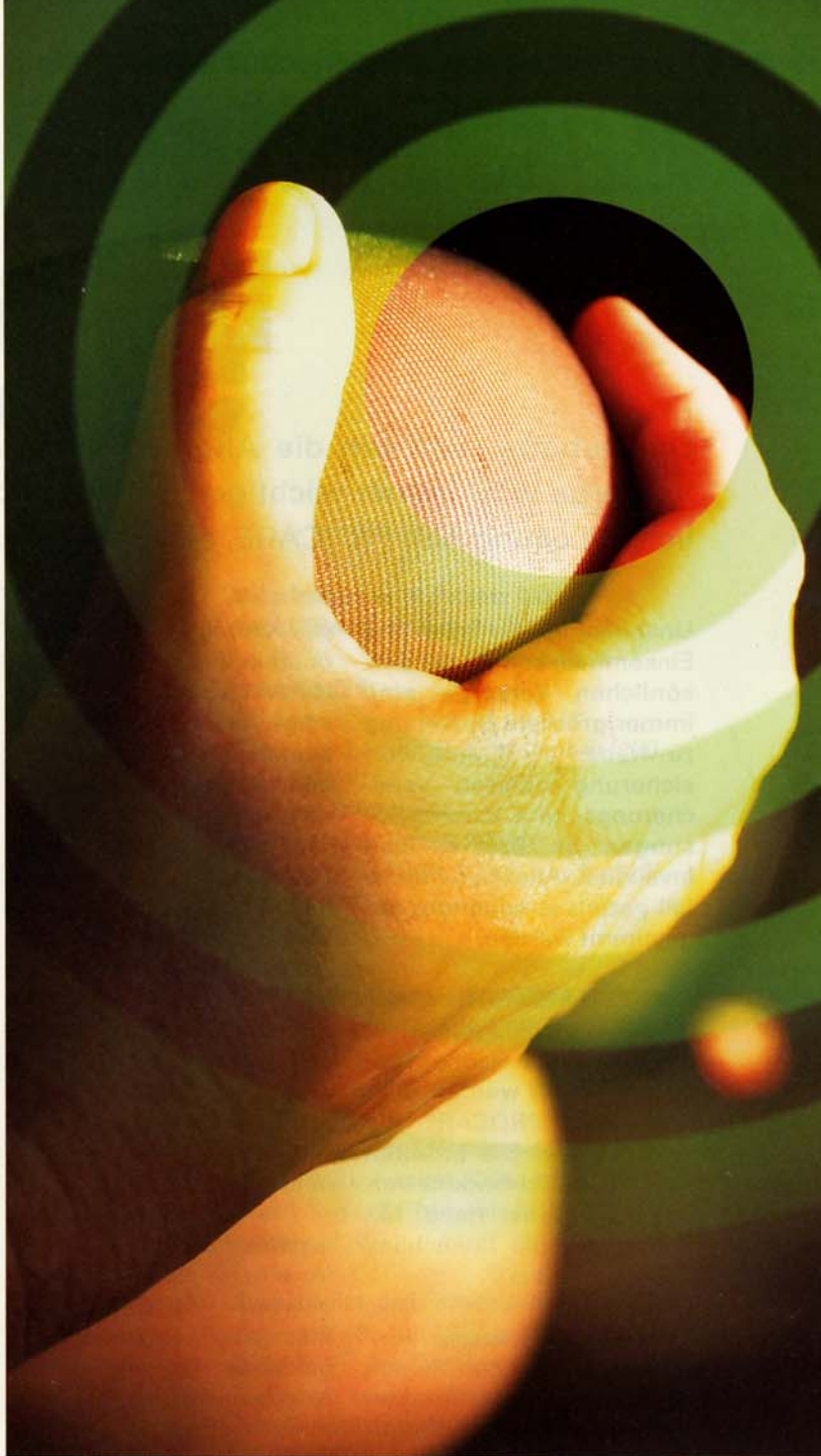


Foto: M. Fischer

Broschüre «Besieg den Schmerz» bestellen

- Die Broschüre «Besieg den Schmerz» ist gratis. Senden Sie diesen Bestelltalon mit einem an Sie adressierten und mit Fr. 1.30 frankierten Rückantwortcouvert (C5) an:
- Vereinigung Schmerzpatienten VSP,
- Felix K. Gysin, Präsident, Klingental 5, 4058 Basel.

Ich bestelle ein Exemplar von «Besieg den Schmerz»

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort