

# Wegweiser Schmerz

Für Medizinische Praxisassistent:innen

**MPA verbindet -  
erkennen, zuhören,  
ernst nehmen**



**Kompakt und auf den Punkt: Praxisnahe Unterstützung von Fachpersonen bei der Prävention chronischer Schmerzen. Informieren lohnt sich, damit ein anhaltender Schmerz richtig eingeschätzt und behandelt wird. Nutzen Sie unseren Wegweiser und handeln Sie rechtzeitig – damit der Schmerz nicht zum Dauerzustand wird.**

Der Übergang von akutem zu chronischem Schmerz ist eine fließende Entwicklung. Ein anhaltender Schmerz führt zu Veränderungen im zentralen Nervensystem. Dadurch können die Beschwerden auch nach Abklingen ihres Auslösers bestehen bleiben. Der Schmerz kann seine Warnfunktion verlieren und sich zu einer eigenständigen Erkrankung entwickeln - dem chronischen Schmerz gemäss ICD-11. Daran sind biologische, psychische und soziale Einflüsse beteiligt.



## Zuhören ist das Zauberwort

Schmerz ist eine unangenehme Empfindung, die stets zu respektieren ist. Er beeinträchtigt den Alltag und verunsichert. Negative Denkmuster und psychosoziale Belastungen wirken schmerzverstärkend und unterstützen einen Übergang von akuten zu chronischen Schmerzen.

Prävention beginnt mit Zeit, mit Zuhören und mit Ernstnehmen: Fachpersonen zeigen Interesse und erkennen die Komplexität der Beschwerden. Sie beziehen ihre Patient:innen aktiv ein und stärken deren Bewältigungsstrategien.



## Biopsychosoziales Gesundheitsverständnis

Schmerzen gehören zum Leben - chronisches Leiden aber nicht.

Stabile körperliche, psychische und soziale Voraussetzungen tragen dazu bei, dass akute Schmerzen nicht in einen chronischen Zustand übergehen. Für einen gesunden Umgang mit Schmerz und ein wirkungsvolles Schmerzmanagement ist es wichtig, diese Mechanismen zu kennen und zu verstehen.



## Geben Sie die Richtung vor: Verstehen, vernetzen, vorbeugen

Wird Schmerz nicht adäquat behandelt, kann er zum Dauerzustand werden. Handeln Sie frühzeitig, spätestens nach einem Monat anhaltender Schmerzen: Fragen Sie neben körperlichen immer auch nach psychosozialen Belastungen und beziehen Sie die Schmerz betroffenen in Ihre Entscheidungen mit ein.



Orientierung bieten die Informationen auf der Rückseite und [wegweiserschmerz.ch](http://wegweiserschmerz.ch)



## Wie wir als MPA zur Prävention chronischer Schmerzen beitragen können

Chronische Schmerzen können zu massiven Einschränkungen im Alltag führen: Abhängigkeit von Medikamenten, sozialer Rückzug, stille Erschöpfung. Viele Betroffene gehen unter - in der Überlastung der ambulanten Grundversorgung, in den Lücken unseres Systems. Deshalb ist es wichtig, dass wir als Medizinische Praxisassistent:innen **hinschauen, hellhörig** sind und unseren Verdacht den Ärzt:innen mitteilen und im Team platzieren. Gemeinsam können wir Wege finden, diesen Menschen gerecht zu werden.

## Vom akuten zum chronischen Schmerz - auch im Chronic Care Management

Akuter Schmerz begegnet uns täglich. Die Ursache ist oft gut erkennbar, er dient als Warnsignal und gibt klare Handlungsstrukturen vor. Im besten Fall wird die Ursache rasch erkannt und behoben. Doch für viele Betroffene geht es danach weiter: Der Schmerz wird chronisch - obwohl die Ursache behoben oder die Erkrankung behandelt wurde.

## Warnsignale erkennen

Manche Muster wiederholen sich - und genau sie sollten uns aufhorchen lassen:

- Häufige Anrufe für die Erneuerung von Arbeitsunfähigkeitszeugnissen oder Schmerzrezepten
- Klagen, dass die Medikamente nicht wirken - verbunden mit dem Wunsch nach stärkeren oder anderen Medikamenten
- Wiederholte Verordnungen von Schlafmitteln
- Antidepressiva oder Stimmungsaufheller in der Dauermedikation

Dies sind oft Betroffene, die in der Sprechstunde mehr Zeit beanspruchen als eingeplant, für die zahlreiche Kostengutsprachen nötig sind, Versicherungsanfragen eingehen und IV-Anmeldungen laufen - und bei denen wir uns fragen: Warum haben sie trotz allem noch immer Schmerzen? **Genau hier lohnt es sich, innezuhalten und genauer hinzuschauen!**

## Leben mit Schmerz - Umgang und Prävention

Chronische Schmerzen lassen sich nicht immer beheben - und manchmal auch ihre Ursache nicht. Das Schmerzempfinden ist eng verknüpft mit der individuellen Lebenssituation, dem Verständnis für den eigenen Körper, dem Lebensstil und den persönlichen Resilienzressourcen. Deshalb ist es zentral, Betroffene darin zu unterstützen, einen Umgang mit dem Schmerz zu finden: einen Platz im sozialen Leben zu behalten, am Alltag teilzuhaben und die eigene Handlungsfähigkeit zu stärken. Das ist die Basis - und im besten Fall auch der Weg, chronische Schmerzen zu verhindern, bevor sie entstehen.

## Erkennen - Zuhören - Ernstnehmen

Gib Betroffenen eine Stimme: Höre zu, nehme ihre Erfahrungen ernst und binde sie als vollwertige Mitglieder in ihr interprofessionelles Team ein. Konkret bedeutet das:

- Sprechstunde anpassen - mehr Zeit einplanen, wo sie gebraucht wird
- **Chronic Care Management nutzen** - Betroffene einbinden für Lebensstiloptimierung und längere Gespräche
- Informieren - über Angebote wie PrEP und Schmerzgruppen in der Region
- Motivieren - nicht aufgeben, dranbleiben
- Aufmerksam bleiben - auch bei scheinbar alltäglichen Anfragen wie Rezepterneuerungen genau hinschauen