


Wegweiser Schmerz



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.

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.

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.

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

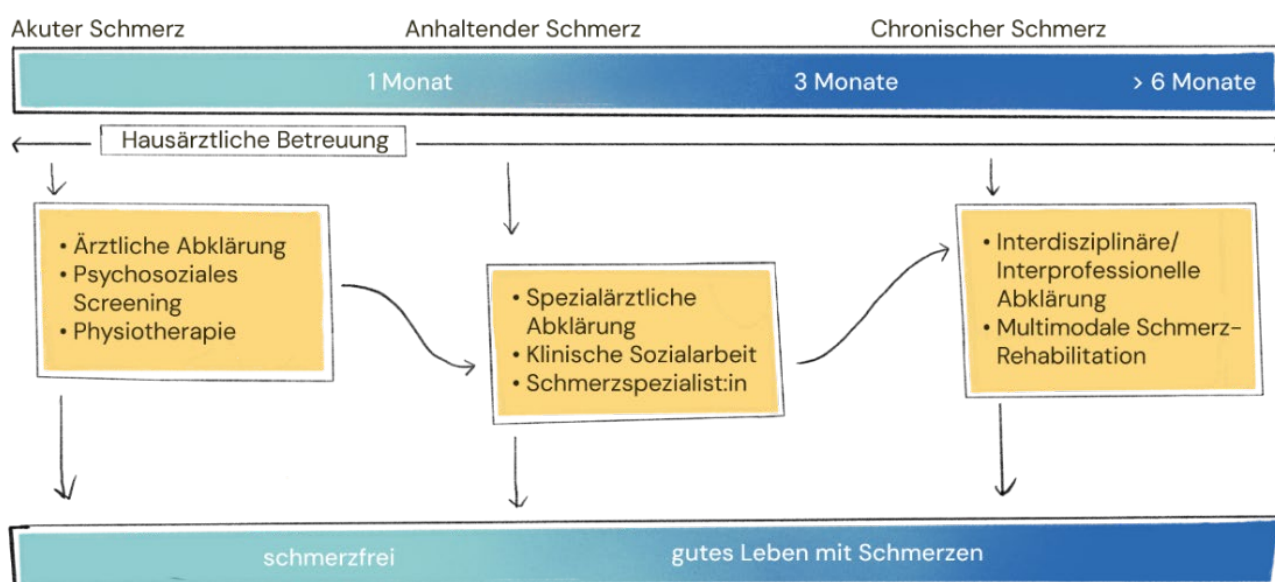
PrePaC - Prevention of Pain Chronification / Prävention chronischer Schmerzen

Gemeinsam Schmerzen verstehen und vorbeugen

Das Projekt PrePaC wird finanziert von der Gesundheitsförderung Schweiz und ist im Inselspital Bern angesiedelt. Aufgrund der komplexen **biopsychosozialen** Natur der Schmerzchronifizierung leitet ein **interprofessionelles Team** aus Schmerzmedizin, Psychosomatik, Physiotherapie und Klinischer Sozialarbeit das Projekt. Einzigartig bei diesem Projekt ist der Einbezug von *Expert:innen aus Erfahrung* für die Vertretung der Patient:innen.

Gesundheitspfad Schmerz

Der Gesundheitspfad Schmerz zeigt auf, wie Menschen mit anhaltenden Schmerzen entlang einer Zeitachse begleitet werden können. Er hilft Fachpersonen, sich im **Verlauf von Schmerzen** zu orientieren und passende Unterstützung anzubieten.



Der Gesundheitspfad hilft dabei, **Warnzeichen** früh zu erkennen, **Über- oder Unterversorgung** zu vermeiden und die **Zusammenarbeit** zwischen verschiedenen Fachpersonen sinnvoll zu gestalten.

Plattform wegweiserschmerz.ch

Die Plattform wegweiserschmerz.ch richtet sich sowohl an **Fachpersonen** als auch an **Betroffene**. Sie bietet verständliche, übersichtlich aufbereitete Informationen rund um die Prävention chronischer Schmerzen. Sei es mittels der Infothek, der Erklärung von Fachbegriffen oder der selbst gestalteten Patientenreise. Diese macht sichtbar, wie sich Schmerzen entwickeln können, welche Faktoren dabei eine Rolle spielen und wo frühzeitiges Handeln besonders wichtig ist.

Fortbildungen

Wir bieten praxisnahe Fort- und Weiterbildungen für Fachpersonen, die Menschen mit Schmerzen begleiten.

→ Das PrePaC-Team engagiert sich zudem für eine **optimierte Versorgung der Schmerzpatient:innen, Triage und Koordination im Behandlungnetz sowie den Ausbau der Klinischen Sozialen Arbeit.**



Bleiben Sie informiert und vernetzt!