

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.

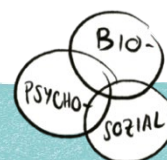
Der Übergang von akutem zu chronischem Schmerz ist eine fließende Entwicklung. Ein anhaltender Schmerz führt zu Veränderungen im zentralen Nervensystem. Dadurch können die Beschwerden auch nach Abklingen ihres Auslösers bestehen bleiben. Der Schmerz kann seine Warnfunktion verlieren und sich zu einer 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.



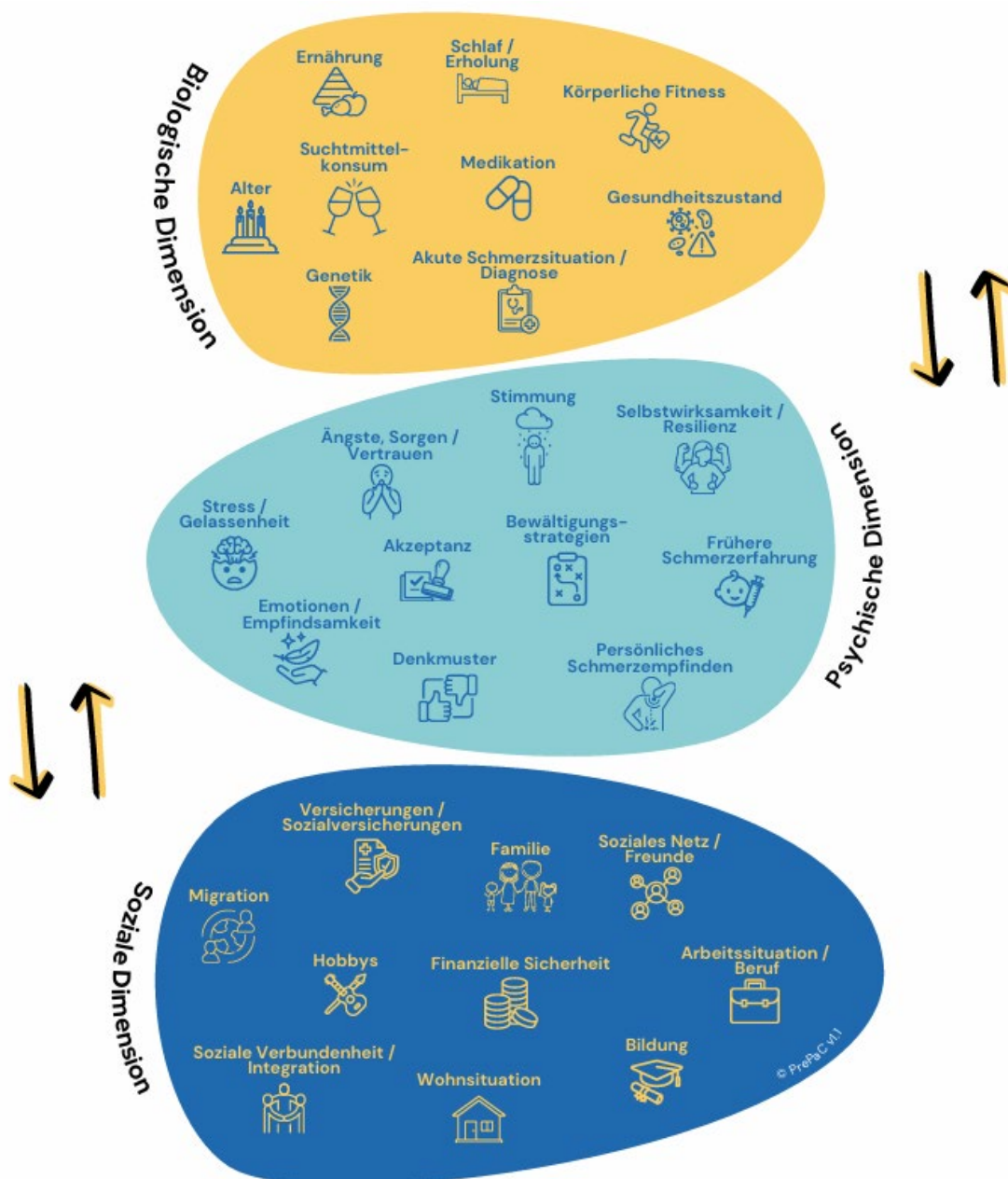
Orientierung bieten die Informationen auf der Rückseite und wegweiserschmerz.ch



Biopsychosoziales Schmerzmodell

Das biopsychosoziale Schmerzmodell geht davon aus, dass die Entstehung und Aufrechterhaltung chronischer Schmerzen durch das Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren beeinflusst wird. Im Hinblick auf Gesundheit und Schmerzbewältigung bewegen sich Menschen im Spannungsfeld zwischen belastenden und schützenden Einflüssen.

So können beispielsweise negative Denkmuster, soziale Isolation oder körperliche Inaktivität Schmerzen verstärken und zu einer Chronifizierung beitragen. Demgegenüber können Zuversicht, soziale Unterstützung und regelmässige körperliche Aktivität die Bewältigung von Schmerzen fördern und die Lebensqualität verbessern.



Für Prävention und Behandlung ist es entscheidend, individuell zu erkennen, welche belastenden Faktoren die Schmerzproblematik verstärken und welche Ressourcen und Schutzfaktoren gezielt genutzt werden können, um die Schmerzbewältigung zu unterstützen.