

News



Chronische Rückenschmerzen: Möglichst schnell zum Schmerzspezialisten

Integrierte Versorgungsprogramme der Krankenkassen sind empfehlenswert

Je gezielter und umfassender, desto erfolgversprechender. Auf diese Kurzformel lassen sich die Erfahrungen von Patienten bringen, die wegen Rückenschmerzen in einer Praxis für Schmerztherapie behandelt wurden. Eine vom Aktionsbündnis Schmerzfreie Stadt Münster durchgeführte Untersuchung zeigt: Patienten, die durch ihre Krankenkasse zur Teilnahme an einem sogenannten IV-Programm in einer solchen Praxis bewegt wurden, können subjektiv ihre Rückenschmerzen besser bewältigen als Menschen, die jahrelang außerhalb dieser Spezialzentren behandelt wurden.

Das Besondere an spezialisierten Schmerzpraxen ist die sogenannte „multimodale Schmerztherapie“ - eine Kombinationstherapie aus z.B. Medikamenten,

Physiotherapie, Akupunktur sowie psychologischer Behandlung. Die Behandlung ist zeitaufwendig, aber lohnend. Denn die Untersuchung zeigt: Die Teilnehmer am IV-Programm konnten nach der vier- bis achtwöchigen Behandlung ihren Alltag wieder deutlich besser bewältigen und zum Teil ihre Arbeit direkt wieder aufnehmen. Dagegen berichteten Patienten, die jahrelang nur vom Hausarzt oder vom Orthopäden behandelt wurden, dass der Rückenschmerz als fester Bestandteil ihres Lebens ihren Alltag sehr belasten würde.

Das Problem: Derzeit darf jeder Schmerztherapeut nur 300 Patienten pro Quartal behandeln, zudem gibt es zu wenige Spezialisten. Die Folge sind oft monatelange Wartezeiten. Unser Tipp: Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach einem IV-Programm. „Das verkürzt die Wartezeit erheblich“, empfiehlt Projektleiter Prof. Jürgen Osterbrink.

EIN PROJEKT DER



PARACELSUS
MEDIZINISCHE PRIVATUNIVERSITÄT

UNTER DER
SCHIRMHERRSCHAFT DES



Bundesministerium
für Gesundheit

UNTERSTÜTZT VON

STADT MÜNSTER


Land Salzburg
Für unser Land!


mundi pharma

Termine

Treffen der Schmerz-Selbsthilfegruppe

Datum: Jeden ersten Mittwoch im Monat

Uhrzeit: 18.00 Uhr

Ort: Marienhaus am St. Franziskus-Hospital Münster

Kontakt: Barbara Adrian,
Tel. 02921 672432



Rund 40 pflegerisch tätige Schmerzexperten aus Münster trafen sich im Haus Wilkinghege.

Gemeinsam geht es besser

Erstes gemeinsames Treffen der pflegerischen Schmerzexperten in Münster

Wie lässt sich das Schmerzmanagement innerhalb einer Stadt verbessern? Die Antwort auf diese Frage ist so simpel wie komplex: Durch gute Zusammenarbeit. Um diese zu vereinbaren, tagten im Dezember 2013 rund 40 Pflegerische aus unterschiedlichen münsterischen Versorgungseinrichtungen. Die Mitarbeiter aus Krankenhäusern, ambulanten Pflegediensten sowie Altenheimen trafen sich auf Einladung des Aktionsbündnis Schmerzfreie Stadt Münster, um gemeinsam Möglichkeiten für Kooperationen auszuloten und umzusetzen.

Leserfrage

„Wann sollte ich mit meinen Rückenschmerzen zum Schmerztherapeuten gehen?“

Ralf Heidlindemann, Facharzt für Anästhesiologie mit Zusatzbezeichnung „Spezielle Schmerztherapie“ in Münster, beantwortet Ihre Frage.



Ralf Heidlindemann:

Bei erstmaligem Auftreten der Rückenschmerzen sollten Sie zunächst Ihren Hausarzt aufsuchen, um dort

die mögliche Ursache für Ihren Schmerz abklären zu lassen. Bei gleichbleibenden oder gar zunehmenden Schmerzen trotz Therapie sowie bei bereits länger bestehenden Rückenschmerzen sollten Sie einen Schmerztherapeuten konsultieren. Dieser wird versuchen,

Sie haben eine Frage zum Thema Schmerzmanagement oder zum Aktionsbündnis? Schreiben Sie bitte an Aktionsbündnis Schmerzfreie Stadt Münster, Stühmerweg 8, 48147 Münster oder an info@schmerzfreie-stadt.de

ein gezieltes Therapiekonzept mit Ihnen zu erarbeiten, um so die Möglichkeiten einer abgestimmten Schmerztherapie angemessen auszuschöpfen.

Patientengeschichte

„Ich habe schlaflose Nächte im Sessel verbracht“

Wie eine Patientin ihren Bandscheibenvorfall überwand.



Elke Reher-Beerens

Wenn man Elke Reher-Beerens heute hört, kann man sich kaum vorstellen, dass sie zu Beginn des Jahres noch verzweifelt war. Ein massiver Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich hatte der lebensbehahenden 52-jährigen schwer zu schaffen gemacht. Die schnelle Aufnahme in ein IV-Programm ihrer Krankenkasse ermöglichte ihr den schnellen Zugang zu einer multimodalen Schmerztherapie. Heute steht sie wieder voll im Leben.

„Die Schmerzen waren überall und mein rechtes Bein war wie gelähmt“, beschreibt die Fachverkäuferin im Lebensmittel-Einzelhandel ihr damaliges Befinden. Die Vollzeit im Schichtdienst arbeitende Mutter von drei erwachsenen Kindern musste sich nach Weihnachten 2012 vom Hausarzt krankschreiben lassen. Nachdem ein

Orthopäde den Bandscheibenvorfall eindeutig diagnostiziert hatte, bekam sie zunächst spezielle Spritzen. „Als auch nach dieser unangenehmen Therapie keine Besserung eintrat, war ich wirklich deprimiert“, berichtet die Sendenerin.

Ende Februar kam dann das Angebot der Krankenkasse, in ein spezielles Programm zur integrierten Versorgung von Rückenschmerzpatienten aufgenommen zu werden. Was folgte, waren ausführliche Gespräche sowie viele Sitzungen und Therapien in einer spezialisierten Praxis für Schmerztherapie in Münster. „Ich bekam spezielle Medikamente verschrieben, außerdem Akupunktur und Physiotherapie. Die war zwar schmerzhaft, aber wirklich effektiv.“ Besonders geholfen habe ihr persönlich auch ein Psychologe, der sie intensiv befragte und betreute. „Er hat mir gezeigt, wie ich durch autogenes Training lernen kann, mit dem Schmerz besser umzugehen und ihn dadurch zu lindern“.

Heute, fast ein Jahr nach dem ersten Auftreten der Schmerzen, geht es Elke Reher-Beerens wieder deutlich besser. Sie arbeitet wieder voll. Im neuen Jahr will sie sich in einem Fitnessstudio für speziellen Rehasport anmelden. Sie habe durch die Krankheit gelernt, dass kontinuierliches Muskeltraining sehr wichtig sei, gerade für Menschen, die viel stehen oder körperlich arbeiten müssen.

App-Empfehlung

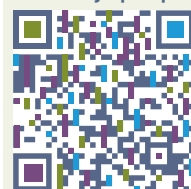


xPlain Pain, die neue Ratgeber-App

Sollte man Schmerzen nicht besser aushalten? Schmerzmittel haben doch immer Nebenwirkungen, die schlimmer sind, oder? Was ist, wenn die Schmerzen noch stärker werden? Wie kann ich meinem Arzt klarmachen, wie stark meine Schmerzen sind? Für die Beantwortung solcher und ähnlicher Fragen gibt es jetzt eine neue App fürs iPad. xPlainPain ist ein produktneutraler Ratgeber zum Thema Schmerz für Betroffene und Angehörige. Man kann ihn komplett lesen oder man wählt über Menüoptionen, die bei einfachem Antippen des Bildschirms am Fuß der Seite auftauchen, ein bestimmtes Thema an. Ein Glossar, sowie Adressen von Organisationen und Selbsthilfegruppen runden das Angebot ab.

Hier können Sie die App herunterladen:

www.bit.ly/xplainpain



Impressum