



# Agenda

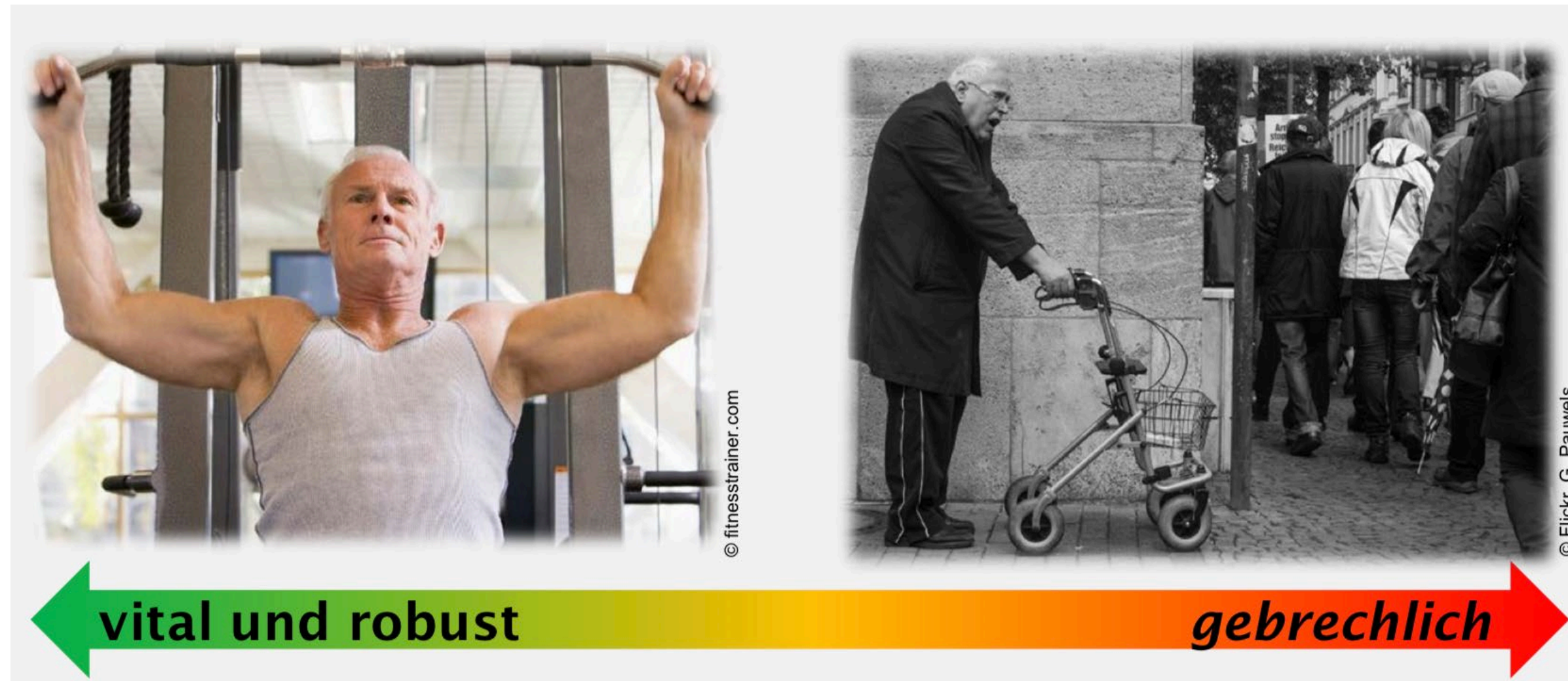
- Was genau bedeutet Geriatrie (Altersmedizin)?
- Was sind Schmerzen?
- Behandlung der Schmerzen
  - Medikamentös
  - Alternativ
- Schmerzen u. Wohlbefinden im Alter
- Fragen / Diskussion

# Was genau bedeutet Geriatrie (Altersmedizin)?

## ■ Geriatrie

- Von altgriechisch: geron ("alt") und iatria ("Heilkunde")
- Lehre von den Krankheiten des alternden Menschen
- Schnittstelle zwischen Allgemeiner Innerer Medizin, Neurologie, Alterspsychiatrie, Physikalische/Rehabilitative Medizin, Alterstraumatologie
- Einbindung eines interprofessionellen Teams in Behandlung

## ■ Ziel



# Was genau bedeutet Geriatrie (Altersmedizin)?

- Alltag
  - Pflegeheim
    - Betreuung der Bewohnenden als Heimarzt (anstatt Hausarzt) plus fachliches Wissen der Altersmedizin
  - Spital
- Hausarzt
  - Gleiche Facharztqualifikation plus Geriatrie
- Rehabilitationskliniken
  - Analog zum Spital mit Fokus auf medizinisch "stabiles" Kollektiv und Rehabilitation im Vordergrund



# Was genau bedeutet Geriatrie (Altersmedizin)?

- Beeinträchtigung der kognitiven Leistungen (z.Bsp. Demenz, Delir)
- Depression, Angststörung
- Immobilität, Sturzneigung
- Inkontinenz von Urin/Stuhl
- Malnutrition, Sarkopenie (Muskelschwäche)
- Alltagsrelevante Sehbehinderung, Schwerhörigkeit
- Chronische Schmerzen
- Polypharmazie (über 5 Medikamente am Tag)

# Was genau bedeutet Geriatrie (Altersmedizin)?

- Altern ist ein uns alle betreffender, maximal individueller Prozess der spezialisierte Medizin verdient und rechtfertigt
- Aktuell brauchen Sie die Geriatrie noch nicht, denken Sie aber jederzeit bei Bedarf oder spätestens an Ihrem 80. Geburtstag an uns!



# Was sind Schmerzen (Geschichte)?

- Frühgeschichte: Dämonisches Übel oder Strafe der Götter
- Erstbehandlungen von Schmerzen datieren aus der Zeit 4000 v. Chr.
- Schmerztherapie im Verlauf
  - Kopfschmerzen: In der Steinzeit wurden Löcher im menschlichen Schädel gebohrt damit der Schmerz entweicht....
  - Etwa. 2000 v. Chr. Cannabis (Hanf) als Schmerzmittel entdeckt
  - Etwa 800 v. Chr. Opium entdeckt
  - Mittelalter: Kräutermmedizin, Klostermedizin, Kräuterpfarrer, Kräuternonen
  - Ewa 1800: Hypnose
  - 1899: Entdeckung von Aspirin
  - Ab 1900: Zeitalter der Schmerzmedikamente

# Was sind Schmerzen (Kommunikation/Religion)?

**Allg. Sprachverständnis:** Schmerz = Leiden, Qual für Körper, Geist u. Seele

## Unterschiedliche Schmerztoleranz, bzw. Schmerzverhalten

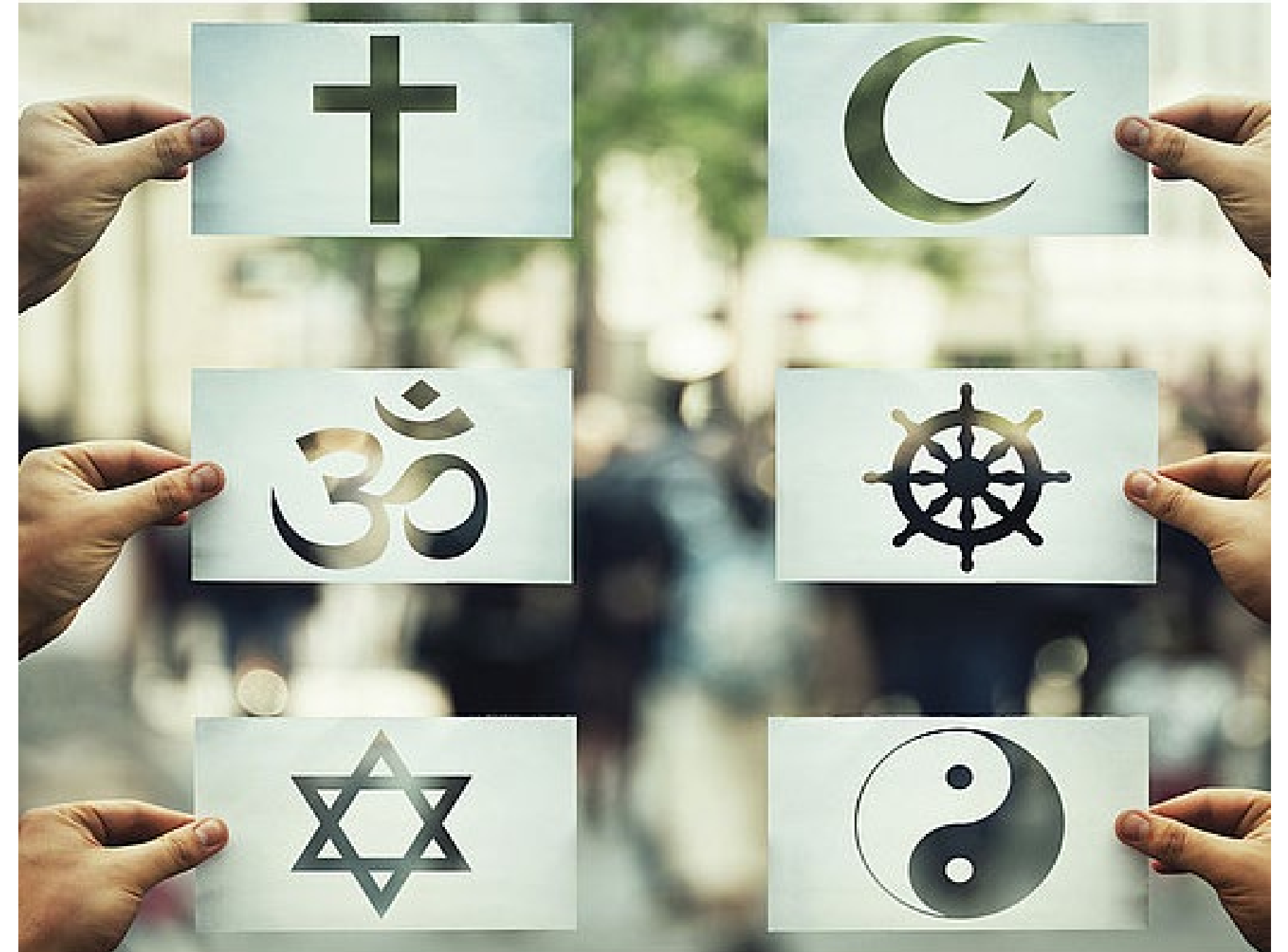
"Ein Indianer kennt keinen Schmerz", "ein Junge weint nicht"....vor Schmerz

## Religion

Christliche u. jüdische Religion: Hier gilt der Schmerz u. Leid als Folge des Sündenfalls, als Zeichen Gottes.

Islam: Hier gilt der Schmerz als Prüfung Gottes

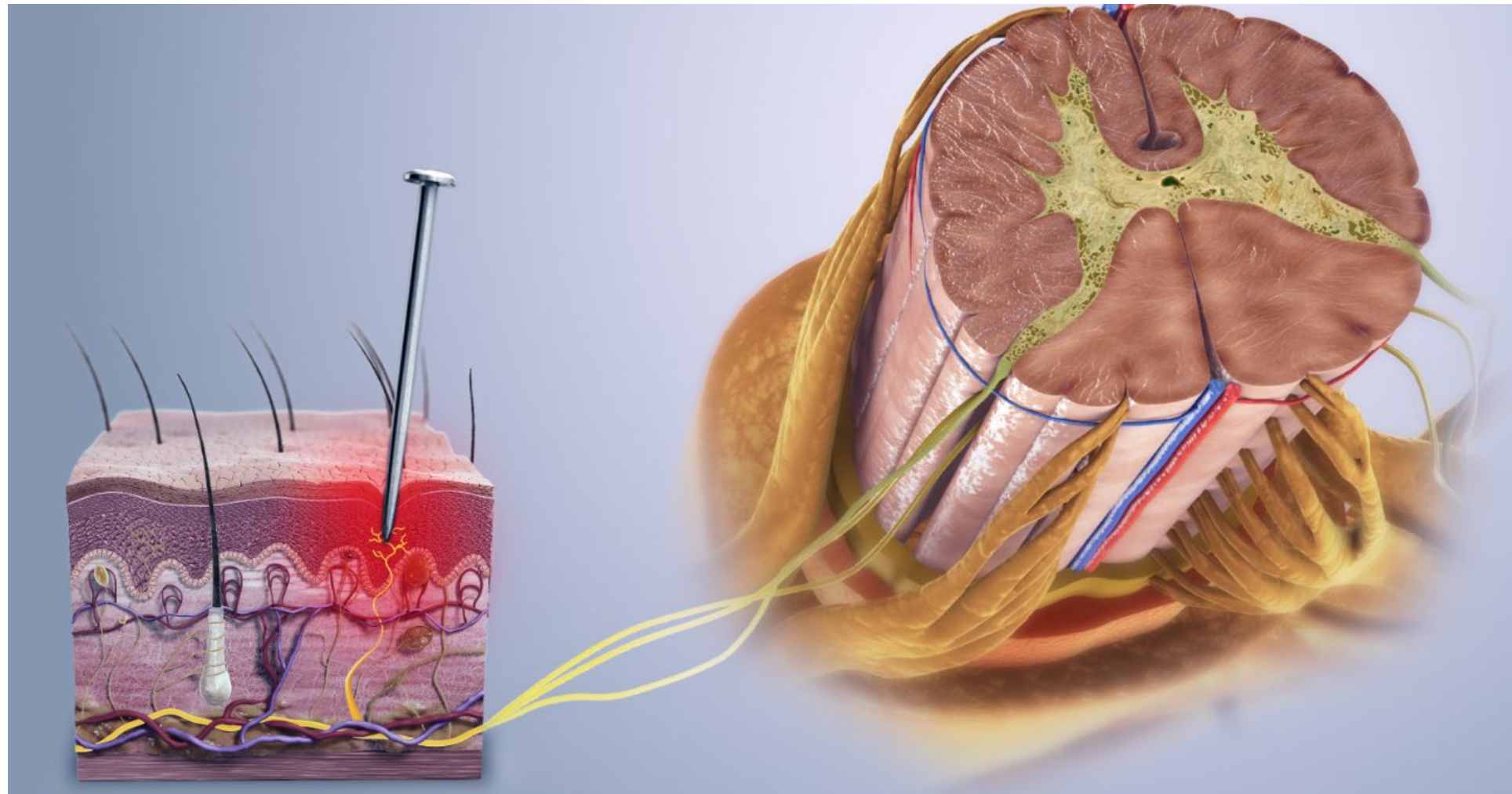
Hinduismus u. Buddhismus: Schicksal, dem Leben zugehörig





# Was sind Schmerzen (Physiologie/Medizin)

- Schmerzen sind im Prinzip eine Schutzreaktion des Körpers



# Was sind Schmerzen (Physiologie/Medizin)?

- Schmerzarten:
  - Akute Schmerzen (bis zu 3 Monate)
  - Chronische Schmerzen (über 3 Monate)
  - Chronisch rezidivierende Schmerzen
- Schmerzkategorien:
  - Nozizeptive Schmerzen
  - Neuropathische Schmerzen
  - Psychogene Schmerzen
- Schmerzen im Alter
  - Insbesondere durch Erkrankungen des Bewegungsapparates: Arthrose, Arthritis, Rheuma





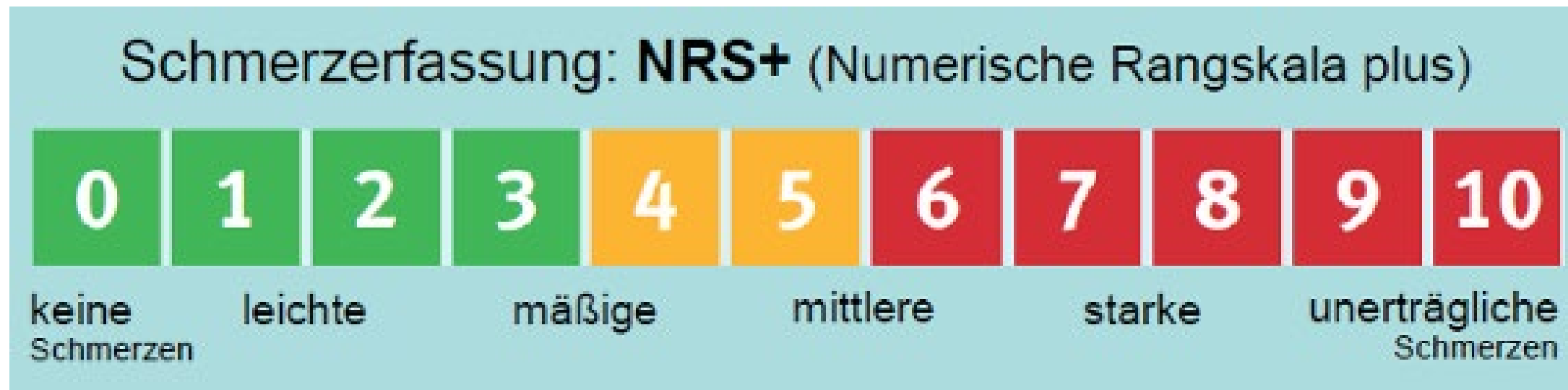
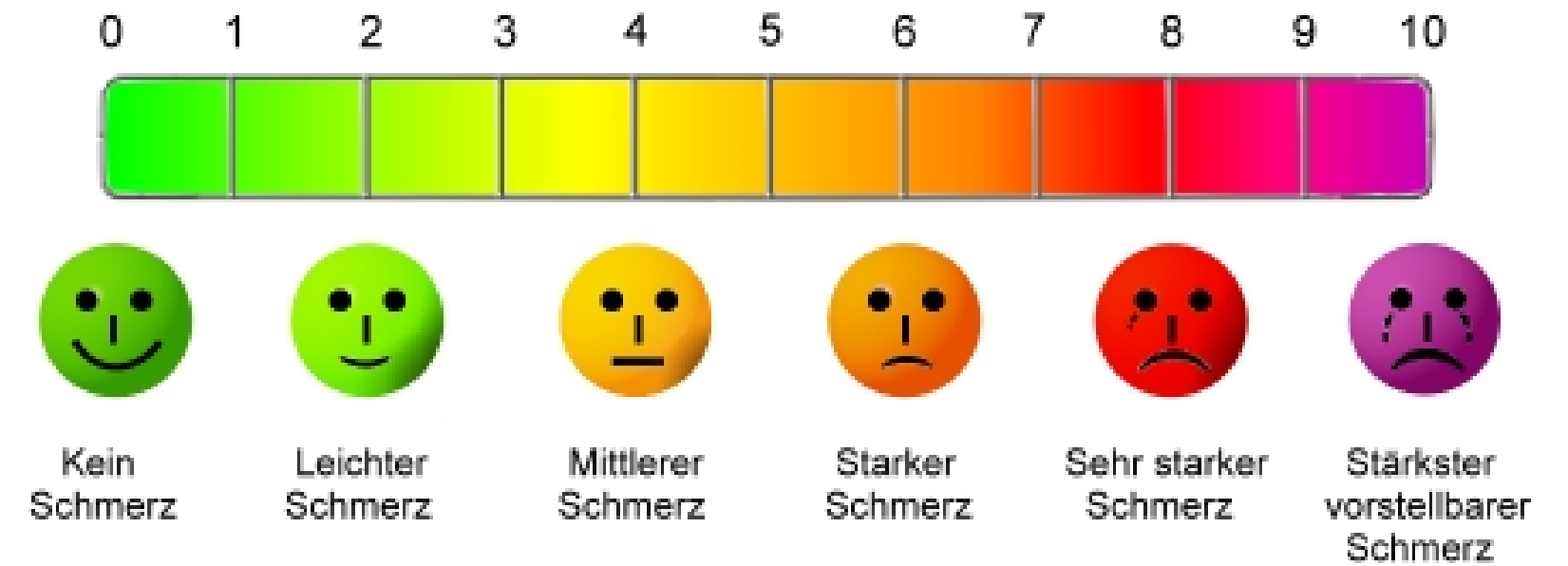
# Was sind Schmerzen (Physiologie/Medizin)?

- Schmerzpräsentation im Alter:
  - Aus der Beobachtung heraus
  - Schmerzäusserung
  - Schonhaltung
  - Mimik
  - Schlaf
  - Psyche



# Was sind Schmerzen (Physiologie/Medizin)?

- Schmerzerfassung im Alter:
  - NRS (Numerische Rating Skala 1 bis 10)
  - VAS (Visuelle Analogskala – wenig bis stark)
  - SAS (Smiley Analog Skala)



## VAS (Visuelle Analoge Skala)



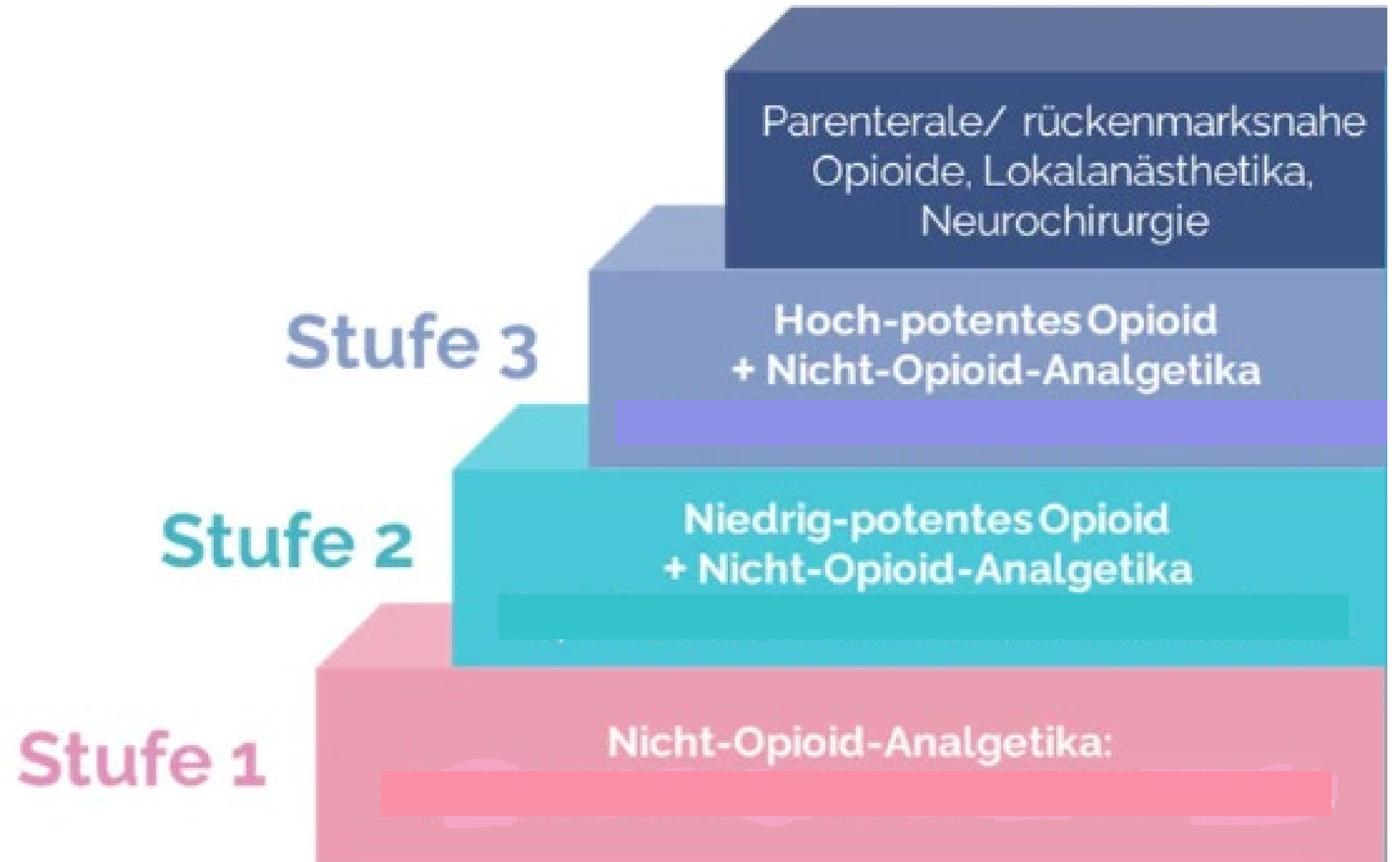


# Behandlung der Schmerzen (medikamentös)

- Schmerzbehandlung: Primär Behandlung der Grunderkrankung
  
- Devise: Start low, go slow
  
- WHO-Prinzipien:
  - «by the clock»: nach fixem Zeitplan
  - «by the mouth»: möglichst per os
  - «by the ladder»: Nach Stufenplan
  - «for the Individuum»: an das Individuum angepasst

# Behandlung der Schmerzen (medikamentös)

- WHO-Schema
  - Stufe I: nicht opioidhaltige
  - Stufe II: schwache Opioide
  - Stufe III: starke Opioide



# Behandlung der Schmerzen (medikamentös)



# Behandlung der Schmerzen (Alternativ)

- Physio- und Ergotherapie
  - Schmerzadaptives Bewegungsverhalten: Bewegung trotz Schmerz
  - Reduktion von Sturz / Schmerzangst in Form einer Psychotherapie
  - Patientin-Edukation, Umgang mit Schmerz (Coping), geeignete Hilfsmittel zum Erhalt der ADL, Lagerungshilfen zur Entlastung
- Psychotherapie
  - Psychoedukation, Aufmerksamkeitslenkung, Entspannungstechniken
- Pflege
  - Basale Stimulation



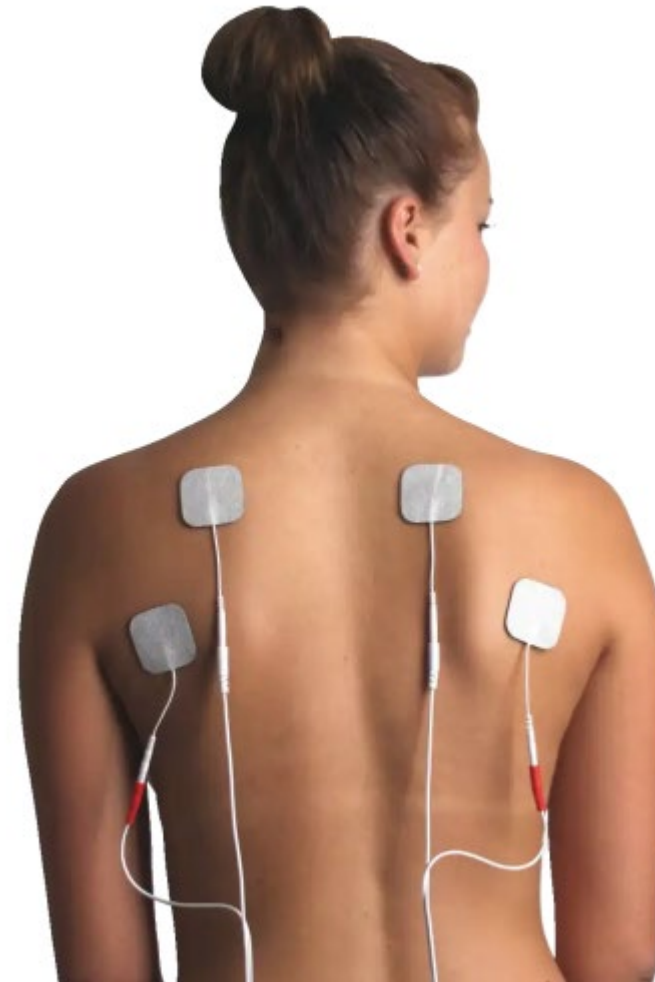
# Behandlung der Schmerzen (Alternativ)

- Mögliche nichtmedikamentöse Therapiearten

Kälte



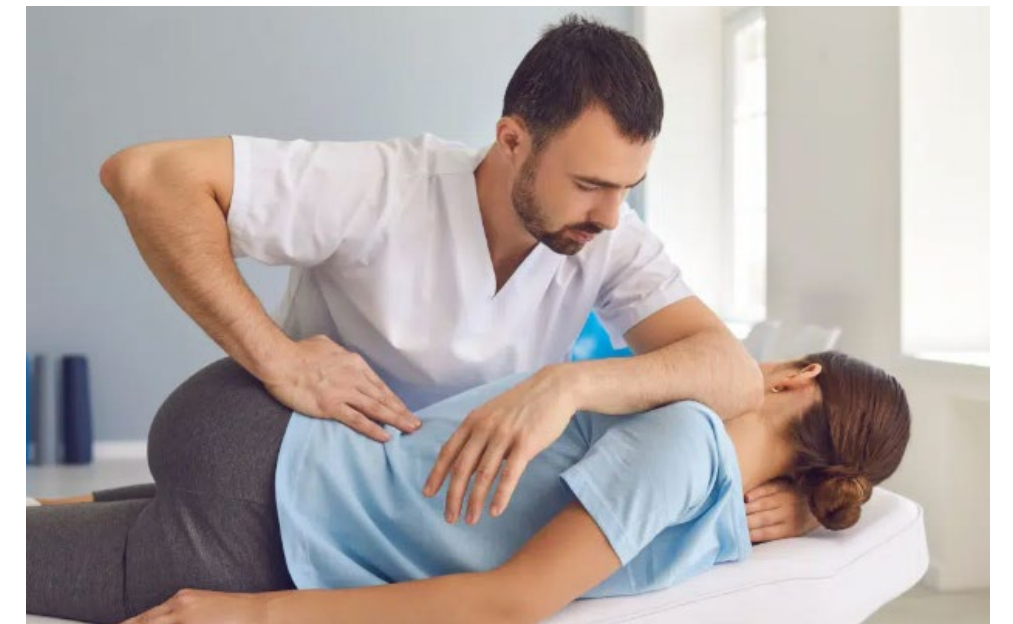
Massage



TENS



Fango



Man. Therapie

# Schmerzen und Wohlbefinden (im Alter)

«Man muss sich an den Lauf der Zeit und die vom Körper gesetzten Grenzen anpassen. Ich genieße jeden Tag, den ich in guter Verfassung erlebe.»

René, 73 Jahre

«Man wird im Alter vielleicht etwas wertbetonter, vielleicht auch ein Stück weit konservativer, obwohl ich mich nie als konservativ verstanden habe.»

Urs, 67 Jahre

«Als wir in den Ruhestand gingen, zogen wir los und waren zweieinhalb Monate lang auf dem Weg nach Santiago de Compostela unterwegs.»

Hildegarde, 66 Jahre

«Wer alleine ist, braucht Struktur. Die Freiwilligenarbeit, das Turnen, all das gibt mir Struktur. Ich muss aufstehen und rausgehen.»

Annelies, 82 Jahre

«Bis heute fühle ich mich wohl. Mir macht Freude, wenn die Sonne scheint und ich einen schönen Spaziergang machen kann. Die Harmonie, die ich mit meiner Gefährtin habe, gibt mir Energie.»

Salvatore, 78 Jahre



# Schmerzen und Wohlbefinden (im Alter)



# Quellenangaben

- [Geschichte der Schmerzmedizin \(schmerzgesellschaft.de\)](https://www.schmerzgesellschaft.de)
- [Kulturgeschichte des Schmerzes \(schmerzgesellschaft.de\)](https://www.schmerzgesellschaft.de)
- [Nociceptive pain - Schmerz – Wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Nociceptive_pain)
- [Unser Bewegungsapparat ein ausgeklügeltes Organsystem | Doloplast®](https://www.doloplast.com)
- [Psychologie: Forscher kommen Schmerz mit Mimik auf die Spur – WELT](https://www.welt.de)
- [Flyer kons. Schmerztherapie.indd \(sjs-bremen.de\)](https://www.sjs-bremen.de)
- [Schmerzmanagement & Schmerztherapie in der Pflege | pflege.de](https://www.pflege.de)
- [medi-know.org/de-ch/blogs/wissenssnacks-medizin/who-stufenschema](https://www.medi-know.org/de-ch/blogs/wissenssnacks-medizin/who-stufenschema)
- Bozana Sesartic, Geriatriische Klinik St. Gallen: Guidelines: Schmerzbehandlung beim alten Menschen, 2017
- [www.spectra-online.ch](https://www.spectra-online.ch) -> Thema: Lebensphasen



