



© Detectivexito / Dreamstime

Wie Schmerzpatientinnen und -patienten vor Abhängigkeit und Sucht schützen? Das PEPra Modul Schmerzmedizin gibt Antworten.

Schmerzmedizin im Praxisalltag – welche Therapie passt?

Prävention und Schmerzmedizin Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität und können bei akuten Schmerzen in seltenen Fällen einen kurzfristigen Einsatz von Opioiden notwendig machen, die auch ein Suchtpotential haben. Verschiedene Ursachen, Ausprägungen, Dauer sowie Kontext definieren den Schmerz. Das PEPrä Modul Schmerzmedizin bietet Unterstützung beim Finden der geeigneten Therapie in der komplexen Ausgangslage.

Salomé Steinle^a, Wilhelm Ruppen^b

^a Wissenschaftliche Mitarbeiterin Abteilung Public Health FMH; ^b Prof. Dr. med., Leitender Arzt Schmerzmedizin Abteilung Universitätsspital Basel

Der Einsatz von Opioiden ist seit dem Jahr 2000 in der Schweiz angestiegen. Besonders ausgeprägt ist der Trend bei den starken Opioiden mit dem Wirkstoff Oxycodon [1]. Dieser stand am Anfang der Opioidkrise in den USA, die zwischen 1999 und 2021 knapp 645 000 Opfer forderte [2] und mittlerweile die häufigste Todesursache von 18 bis 45-jährigen US-Amerikanern darstellt. Insbesondere der Anstieg des Gebrauchs von synthetischen Opioiden wie Fentanyl führte zu einer Zunahme der Todesfälle um 22% zwischen 2021 und 2022. Fentanyl wirkt etwa 100-mal potenter als Morphin und 50-mal stärker als Heroin [3]. Die meisten Betroffenen entwickelten eine Opioid-Abhängigkeit, nachdem sie zuvor ein entsprechendes Schmerzmittel verschrieben bekommen hatten [4]. Die beträchtliche Zunahme von Verkäufen und Intoxikationen lässt aufhorchen und es gilt, aufmerksam zu sein, um in der Schweiz einer

Entwicklung wie jener in den USA entgegenzuwirken. Es stellt sich die Frage, wie Schmerzpatientinnen und -patienten effektiv geholfen und gleichzeitig das Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung gering gehalten werden kann.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat in der nationalen Strategie Sucht die Aufgabe, die Entwicklungen im Bereich des problematischen Gebrauchs von opioidhaltigen Schmerzmitteln zu beobachten. Im Rahmen des fach-

PEPrä – Unterstützung zur Prävention in der Praxis

Alle Informationen, Tools und Links zu spezialisierten Angeboten zum Thema Schmerzmedizin finden Sie auf www.pepra.ch/de/schmerzmedizin. Die entsprechende Fortbildung wird ab 2024 angeboten. Die Anmeldung für die erste Durchführung am 29. Februar 2024 mit Prof. Ruppen in Basel ist online möglich.

PEPrä bietet auch zu vielen anderen präventionsrelevanten Themen wie beispielsweise dem Umgang mit Stress und Depression oder der Raucherberatung sowohl Unterstützung in Form von Informationen und Tools als auch Fortbildungen. Ein Fokus von PEPrä liegt auf der Unterstützung bei der Gesprächsführung und Beratung. Das ganze Angebot findet sich auf www.pepra.ch



lichen Austausches dazu mit Vertretenden der FMH, des BAG, Pharmasuisse, Fachgesellschaften, Suchtfachexperten und Forschenden wird als eine der Massnahmen die Sensibilisierung der Ärzteschaft im Umgang mit medikamentösen Therapien bei Schmerzpatientinnen und -patienten vorgesehen.

Mit Finanzierung durch das BAG konnte PEPra mit einem Modul zur Schmerzmedizin ergänzt werden. PEPra ist eine gemeinsame Dienstleistung der FMH, der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz, der Gesundheitsämter und der Kantonalen Ärztesgesellschaften und weiterer Partner zur Umsetzung von Prävention im Praxisalltag (vergleiche Kasten).

PEPra Modul Schmerzmedizin [5]

Eine medizinisch gute Schmerztherapie trägt entscheidend zur Prävention von Schmerzmittelabhängigkeit bei. Das PEPra Modul Schmerzmedizin bietet Praxisteams Wissen und Unterstützung, um Patientinnen und Patienten mit der adäquaten Therapie zu begleiten. Die Patientenbedürfnisse stehen dabei immer im Zentrum: Was brauchen sie? Wie können sie angesprochen werden? Welche medikamentöse Behandlung ist die angebrachte und welche nicht-medikamentösen Alternativen und Ergänzungen stehen zur Verfügung? Die Inhalte sind für den Umgang mit allen von Schmerzen betroffenen Menschen in der Praxis geeignet, nicht nur bei bestehender oder drohender Abhängigkeit. Was bei einer Suchtentwicklung angezeigt ist, wird jedoch ebenso thematisiert.

Unterschiedliche Therapieformen

Jeder Schmerz hat immer psychische und somatische Anteile. Er ist das komplexe «Produkt» der Genetik und vor allem der Lebensgeschichte der Betroffenen. Die Kenntnis dieser Individualität ist Voraussetzung für die Wahl einer geeigneten Therapie. Hingegen müssen gewisse Alarmzeichen immer beachtet und somatische Gründe ausgeschlossen werden können (vergleiche Kasten)

Opioide sollen nur solange wie unverzichtbar und so hoch dosiert wie notwendig verschrieben werden.

Das Vorgehen bei akuten Schmerzen, wie sie wohl am häufigsten in der hausärztlichen Praxis vorkommen, wird im Rahmen des PEPra Modules ausführlich thematisiert. Speziell für Opioiden gilt, dass sie nur solange wie unverzichtbar und so hoch dosiert wie notwendig verschrieben werden sollen. Das hohe Abhängigkeits- und Suchtpotential führt dazu,

Red Flags - Wann ist ein banaler Schmerz kein banaler Schmerz mehr?

Alarmzeichen, die aufhorchen lassen



dass neben einer physiologischen Abhängigkeit auch eine Sucht entwickelt werden kann. Gelingt es innert kürzester Zeit, die Opioiden zu reduzieren oder noch besser auszuschleichen, sind keine weiteren Massnahmen erforderlich. Ansonsten ist eine frühe Kontaktaufnahme mit einer Ärztin, einem Arzt der Sucht- oder Schmerzmedizin mit Erfahrung im Umgang mit Opioiden, oder einer lokalen Suchtfachstelle erforderlich.

Schmerz hat immer psychische und somatische Anteile. Er ist das Produkt aus Genetik sowie der Lebensgeschichte der Betroffenen.

Bei chronischen Schmerzen soll das Ziel sein, dass möglichst keine Medikamente – insbesondere keine Opioiden – langfristig eingenommen werden müssen. Dabei wird nicht primär die Schmerzfreiheit, sondern eine akzeptable bis gute Lebensqualität mit und trotz den Schmerzen angestrebt. Den Patientinnen und Patienten werden Therapieoptionen an die Hand gegeben, welche selbstständig und unabhängig im Alltag durchgeführt werden können. Die Liste solcher Optionen ist sehr lang: begonnen bei mentalen Techniken wie Autogenes Training, Yoga, Pilates über TENS-Therapie bis zu sportlichen Aktivitäten und Ablenkungsstrategien liesse sich diese Aufzählung fast beliebig erweitern. Auf PEPra (vergleiche Kasten) finden sich auch Informationen und Unterlagen zur Abgabe an die Betroffenen und Angehörigen zur Schmerz- edukation und zur Förderung des Selbstmanagements sowie Bewegungsförderung.

Grundlage: Empathie

Für die Wahl der geeigneten Therapie, die Begleitung, Unterstützung und zur Prävention von Abhängigkeit braucht es viele Gespräche mit den betroffenen Patientinnen und Patienten. Dazu stehen Flyer und Dokumente zur Verfügung. Grundlage ist jedoch die empathische Gesprächsführung auf Augenhöhe. Die

Betroffenen wünschen und brauchen eine Linderung der Schmerzen und müssen in diesem Bedürfnis ernst genommen werden. Gleichzeitig sind gerade bei chronischen Schmerzen die eigene Haltung, Einstellung, psychische Ressourcen und Motivation der Patientinnen und Patienten ausschlaggebend für den Therapieerfolg. Motivational Interviewing als Haltung und Gesprächsformen kann dabei unterstützen, Verhaltensänderungen anzuregen und die Patientinnen und Patienten als Experten ihrer eigenen Gesundheit zu begleiten. Diese Haltung und Gesprächstechniken müssen immer wieder reflektiert und geübt werden. Auf PEPra stehen dazu zahlreiche Hilfsmittel und Präsenz- sowie auch Online-Fortbildungen zur Verfügung (vgl. Fortbildungsmodul Beratung zu Lebensstil & Prävention – Motivational Interviewing auf www.pepra.ch).

Korrespondenz

Salome.steinle[at]fmh.ch



Literatur

Vollständige Literaturliste unter www.saez.ch oder via QR-Code