



Den chronischen Schmerz besiegen

Akuter Schmerz löst Schutz- und Fluchtreflexe aus und erfüllt so eine wichtige physiologische Funktion. Bei mangelnder Initialbehandlung können akute Schmerzen aber schleichend chronifizieren. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Schmerz frühzeitig und kontinuierlich zu behandeln. Dies ist auch die Kernbotschaft der Schmerzwoche Schweiz vom 26. bis 31. August 2002, lanciert von der Interessengemeinschaft Chronischer Schmerz: Unter dem Motto «Besieg den Schmerz!» werden landesweit Fachkräfte und Öffentlichkeit aufgefordert, den Schmerz bereits im frühen Stadium ernst zu nehmen, um so einer folgenschweren Chronifizierung vorzubeugen.

Akute Schmerzen kennt jeder. Normalerweise sind sie zeitlich beschränkt und können mit der Ursachenbeseitigung erfolgreich therapiert werden. Bleiben akute Schmerzen jedoch über längere Zeit nicht oder inadäquat behandelt, so können sie chronifizieren. Von chronischen Schmerzen spricht man in der Regel, wenn diese länger als drei Monate andauern und ihren physiologischen Signalcharakter verlieren. Je länger der Schmerz anhält, desto stärker werden physische und psychische Funktionen in Mitleidenschaft gezogen und es entsteht ein eigenständiges Krankheitsbild. Eine frühzeitige, hoch dosierte und kontinuierliche medikamentöse Therapie kann helfen, einer Chronifizierung vorzubeugen.

Das «Schmerzgedächtnis»: gefährliche Chronifizierung

Beim chronischen Schmerz verläuft die Verarbeitung anders als bei akuten Schmerzreizen. Vereinfacht dargestellt verändern sich Neurone durch die ständigen Reize, so dass die körpereigenen neuronalen Hemmsysteme versagen. In der Zelle und an der Zellmembran werden andere Proteine und Rezeptoren produziert. Zudem verändern bestimmte Rezeptoren (z. B. der NMDA-Rezeptor) ihre Eigenschaften. Durch diese Vorgänge verschie-

ben sich Ionenströme an den Zellmembranen und bestimmte Elektrolyte gelangen vermehrt ins Zellinnere, wo sie wiederum pathologische Vorgänge auslösen. Im Gehirn und Rückenmark ändern sich aufgrund der neuronalen Plastizität Verschaltungen und es kommt zu pathologischen Verarbeitungsmustern (z. B. können Körperteile nicht mehr richtig erkannt werden). Dies führt u. a. zu sensomotorischen Störungen und neglektartigen Erscheinungen.

Mit der Zeit (in der Regel nach 3 Monaten) entsteht ein sogenanntes «Schmerzgedächtnis» mit Eigendynamik: Die betroffenen Nerven werden überempfindlich und melden dem Gehirn selbst leichte Reize wie Berührungen oder Wärme, die normalerweise nicht als schmerzhaft empfunden werden, als Schmerz. Oberstes Ziel einer effizienten Schmerztherapie ist daher, den persistierenden Schmerz frühzeitig zu erkennen und adäquat zu behandeln, um eine folgenschwere Chronifizierung zu vermeiden.

Schmerzwoche Schweiz: 26. bis 31. August 2002

Schätzungsweise 700 000 Personen leiden in der Schweiz an chronischen Schmerzen. Zu Unrecht werden diese Menschen oft als Simulanten abgestempelt und quälen sich im stillen. Viele Betroffene wagen es deshalb kaum, mit ihrem Arzt oder Apotheker über ihre Beschwerden zu sprechen. So verschlimmert sich noch ihre Krankheit und beeinträchtigt die Lebensqualität dieser Menschen massiv bis hin zur sozialen Isolation.

Bei chronischen Schmerzen verändern sich die Nervenzellen, was zu einer eigenständigen Krankheit führt. Eine frühzeitige Therapie kann diese Entwicklung verhindern und dem Gesundheitswesen enorme Kosten sparen. Wichtig ist, dass Betroffene bei starken Schmerzen den Arzt aktiv nach Hilfe fragen.

«Besieg den Schmerz!»

Dies ist eine der Kernbotschaften der Kampagne «Besieg den Schmerz!» der Interessengemeinschaft Chronischer Schmerz. Mit dieser Initiative möchte sie die Bevölkerung für das Thema «Chronischer Schmerz» sensibilisieren.

Der Interessengemeinschaft gehören Institutionen und Personen an, die sich für das Thema Chronischer Schmerz engagieren: Ärzte, Apotheker, Pflegepersonal, Patienten, Kliniken, Stiftungen und weitere Organisationen (Mitglieder siehe unten). Mit dieser breit abgestützten Struktur möchte sie die Bedeutung des Themas unterstreichen und die Aufmerksamkeit der Fachkreise und Öffentlichkeit wecken. Den Höhepunkt der Aktivitäten bildet dieses Jahr die Schmerzwoche Schweiz vom 26. bis 31. August 2002.

Eine neue Fachbroschüre wurde vom medizinischen Advisory Board erarbeitet: Sie befasst sich unter anderem mit dem komplexen Gebiet der Schmerzchronifizierung und zeigt moderne Therapie- und Lösungswege auf. Für die Öffentlichkeit steht eine leicht verständliche Laieninformation bereit. In der zweiten Augushälfte werden wir mit mehreren tausend Plakaten in der Deutsch- und Westschweiz auf die Schmerzwoche aufmerksam machen. Die Broschüren und weitere Informationen sind erhältlich auf www.schmerzinfo.ch

Der Interessengemeinschaft Chronischer Schmerz gehören an: Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte FMH, Forum Engelberg, Krebsliga Schweiz, Rehaklinik Rheinfelden, Schweizerische Unfallversicherung SUVA, Schweizerischer Apothekerverein SAV, Schweizer Berufsverband der Krankenschwestern und Krankenpfleger SBK, Schweizer Paraplegie-Zentrum, Schweizerische Schmerzstiftung, Vereinigung Schweizer Schmerzpatienten VSP, Grünenthal Pharma AG, Janssen-Cilag AG.

Das Bundesamt für Gesundheit begrüsst diese Initiative.



Projekt Generika – Beitrag der Seeländer Ärzte zur Senkung der Gesundheitskosten

Die Bieler Hausärzte – Teil des Ärztlichen Bezirksvereins Biel-Seeland – machen Ernst in Sachen Kostensenkung im Gesundheitswesen. Die Hausärzte haben sich gegenseitig verpflichtet, anstelle von teuren Originalpräparaten günstigere Generika zu verschreiben oder abzugeben. Für die Patienten und deren Krankenkassen bedeutet dies eine wesentliche Kosteneinsparung, ohne dass die Qualität der Behandlung Einbussen erleidet. Die Einsparaktion hat am 1. Juli 2002 begonnen und soll nach jeweils sechs Monaten auch in Franken erfasst werden. Im Rahmen einer genauen Studie werden die Medikamentenabgaben jeweils mit den Zahlen des Vorjahres verglichen.

Projet Generika – une contribution des médecins seelandais à la réduction des coûts de la santé

Les généralistes biennois, membres du Cercle médical Bienne-Seeland, s'attaquent résolument au problème des coûts de la santé. Ces médecins s'engagent en effet à prescrire ou à administrer des médicaments génériques au lieu des coûteuses préparations originales. Pour les patients et leurs caisses-maladies, cela représente une économie notable qui n'affecte en rien la qualité du traitement. L'action a débuté le 1^{er} juillet 2002. Elle fera l'objet d'estimations chiffrées à six mois d'intervalle dans le cadre d'une étude précise visant à comparer les coûts des médicaments avec ceux de l'année précédentes.



Ökologie in der Arztpraxis

Die «Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz» haben 7 Merkblätter produziert, die praktizierenden Ärztinnen und Ärzten Entscheidungsgrundlagen liefern, ihre Praxis nach ökologisch sinnvollen Gesichtspunkten einzurichten und zu betreiben. Sie haben sich als wertvolle Werkzeuge erwiesen und erleichtern mit Tips und Anregungen die konkrete Umsetzung einer ökologischen Praxisführung, motivieren zum schonenden Umgang mit Ressourcen,

zum richtigen Umgang mit nicht vermeidbaren Abfällen sowie zur Wahl von geeigneten Stoffen. Sie sind für Angestellte der Arztpraxen verständlich und konkret umsetzbar.

Inhalte: Allgemeines, Bau und Einrichtung, Einkauf/Entsorgung, Energie und Wasser, Waschen und Putzen, Büroökologie, Desinfektionsmittel.

Das Set (7 Merkblätter) ist zum Preis von Fr. 10.– zuzüglich Porto zu beziehen bei: Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Postfach 111, 4013 Basel, Tel. 061 322 49 49, E-Mail: info@aefu.ch, Website: www.aefu.ch

