

GUTE IDEEN AUS HONGKONG UND NEW YORK

Was hilft bei Schmerzen?

Ein nicht unbeträchtlicher Teil der Pflegeheimbewohner klagt über Schmerzen. Pflegewissenschaftliche Studien zeigen, was fundiertes Schmerzmanagement bewirken kann. Text: Stefan Görres

☞ Schätzungen gehen davon aus, dass zwischen 40 und 80 Prozent der Bewohner von Pflegeheimen an Schmerzen verschiedener Ursache leiden, aber nur etwa 20 Prozent werden trotz Schmerzstandard behandelt. Dies ist zum Teil darauf zurückzuführen, dass ältere Personen häufig nicht nur unter Schmerzen, sondern auch unter zahlreichen anderen Symptomen und Erkrankungen leiden und der Schmerz oft nicht erkannt, wahrgenommen oder behandelt wird. Besondere Probleme ergeben sich bei Demenz, da eindeutige Schmerzäußerungen meist nicht möglich sind. Was also ist zu tun?

Hongkong: Schmerzen im Alltag

Ziel einer von Forschern der Hong Kong Polytechnic University (China) durchgeführten und 2015 publizierten Studie war es, die Effektivität eines so genannten „peer-assisted“ Schmerzmanagementprogramms hinsichtlich Schmerzreduktion, schmerzbezogener Selbstwirksamkeit, funktioneller Mobilität, Einsamkeit und Lebensfreude bei Pflegeheimbewohnern zu untersuchen.

Rekrutiert wurden dafür 32 Pflegeheimbewohner eines privaten Pflegeheimes in Hongkong. „Peers“ waren zwölf Freiwillige (allesamt älter als 50 Jahre) aus

Kleingruppen von sechs Personen statt. Jeder Freiwillige begleitete zwei bis drei Bewohner. Themen der Sitzungen waren Schmerz im Alltag und der Umgang da-

die Nutzung von Kühl- und Heizkissen sowie 20-minütige körperliche Übungen. Zur Unterstützung erhielten die Freiwilligen ein Handbuch mit den wichtigsten Informationen für die Sitzungen.

Bei den Pflegeheimbewohnern zeigte sich eine signifikante Reduktion in der Schmerzintensität nach Abschluss der Intervention. Schmerzbezogene Selbstwirksamkeit, funktionelle Mobilität sowie Lebensfreude waren signifikant erhöht, Einsamkeit verringert, und das körperliche und psychologische Wohlbefinden von Pflegeheimbewohnern konnte verbessert werden.

Musik und Massagen können die Lebensfreude erhöhen und die Mobilität von Pflegeheimbewohnern trotz Schmerzen verbessern. ☞

dem Institute of Active Ageing der Hong Kong Polytechnic University. Das zwölfwöchige Programm mit zwei jeweils einstündigen Sitzungen pro Woche fand in

mit, nicht-pharmakologische Strategien zum Schmerzmanagement wie Musik, Massagen, visuelle Stimulation, Stimulation des Geruchs- und Geschmackssinns,

Die Studien im Netz

Die Studie von Mimi Tse, Suey Yeung, Paul Lee und Shamay Ng (Hong Kong Polytechnic University, School of Nursing und Department of Rehabilitation Sciences, Hongkong, China) wurde 2015 im „Journal of Gerontology & Geriatric Research“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2cGGDIU>

Die Studie von K. Cino (Farmingdale State College, State University of New York, USA) wurde 2014 im „Journal of Holistic Nursing“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2cpzvQJ>

Die Studie von Mimi Tse, Shuk Twan Tang, Vanessa Wan und Sinfia Vong (Hong Kong Polytechnic University, United Christian Hospital & Prince Margaret Hospital, Hongkong, China) wurde 2014 in der Zeitschrift „Pain Management Nursing“ veröffentlicht. Sie ist online verfügbar unter <http://bit.ly/2ctQgMk>

New York: Schmerzen behandeln

Forscher des Farmingdale State College aus New York, untersuchten in einer 2014 veröffentlichten, randomisiert kontrollierten Studie den Effekt einer Pflegeintervention für ältere Menschen mit chronischen Schmerzen. Drei Gruppen von je 39 bis 40 Teilnehmern (alle 60 Jahre oder älter) wurden aus sieben Langzeit-Pflegeeinrichtungen in der Region der Mittelatlantikstaaten der Vereinigten Staaten rekrutiert.

Ein Teil der Teilnehmer erhielt die M-Technik-Handmassage mit Aromatherapie (ein Prozent Lavendelöl im Massageöl) – dabei handelt es sich um eine besonders sanfte und leicht zu erlernende Form von Massage, die gut geeignet ist für gebrechliche oder empfindliche Menschen. Einem anderen Teil wurde die M-Technik-Handmassage ohne Aromatherapie verabreicht. In einer dritten Gruppe (Kontrollgruppe) erhielten die Teilnehmer ein 20-Minuten-Gespräch zu einem Thema ihrer Wahl mit einer Pflegekraft, aber ohne Handmassage.

Die Intervention wurde zweimal wöchentlich für 20 Minuten in einem Zeit-

raum von vier Wochen von einer einzelnen Pflegekraft durchgeführt. Sowohl mit als auch ohne Aromatherapie zeigten die Teilnehmer eine signifikant reduzierte Intensität der chronischen Schmerzen im Vergleich zur Kontrollgruppe. Die M-Technik-Handmassage mit oder ohne Aromatherapie erwies sich also als eine sichere, einfache und effektive Intervention, die von Pflegenden im Rahmen des Schmerzmanagements genutzt werden kann.

China: Körperliches Training

Eine weitere, 2014 in China veröffentlichte Studie, durchgeführt von Forschern der Hong Kong Polytechnic University, untersuchte den Effekt von körperlicher



ten für 45 Minuten. Am Ende der Sitzung wurde ein Blatt mit einer „Übung des Tages“ als Mittel zur Förderung des Selbstmanagements an die Teilnehmer verteilt. Die Kontrollgruppe erhielt kein Training oder Übungsblatt.

Nach Abschluss des Trainings zeigte sich in der Interventionsgruppe eine signifikant höhere Reduktion der Schmerzintensität. Zusätzlich war das psychologische Wohlbefinden (Freude, Abwesenheit von Einsamkeit, Lebenszufriedenheit, Abwesenheit von Depression) in der Interventionsgruppe signifikant verbessert.

Die drei Studien zeigen also zweierlei. Erstens, dass in der stationären Langzeitpflege für eine gute Schmerzbehandlung

Körperliches Training kann das Wohlbefinden von Pflegeheimbewohnern verbessern und die Schmerzintensität deutlich reduzieren. ~

Betätigung auf die Intensität chronischer Schmerzen bei Bewohnern von Pflegeeinrichtungen. Aus zehn Pflegeheimen in Hongkong wurden 396 ältere Pflegeheimbewohner (mindestens 60 Jahre alt und mit chronischen Schmerzen) rekrutiert: Fünf Pflegeeinrichtungen (insgesamt 225 Bewohner) waren in der Interventionsgruppe mit körperlicher Betätigung, weitere fünf Pflegeeinrichtungen (insgesamt 171 Bewohner) in der Kontrollgruppe ohne Intervention. Die körperliche Betätigung bestand aus einem achtwöchigen Trainingsprogramm, das einmal pro Woche von einem Physiotherapeuten und von Pflegekräften in einem Mehrzweckraum der Pflegeheime durchgeführt wurde. Das Programm enthielt Aufwärmübungen für 15 Minuten, Stärkungsübungen für Schulter, Nacken, Rücken, Hüfte und Knie sowie Stretching, Balanceübungen und selbst durchgeführte Massagen an Akupressurpunk-

ein fundiertes Schmerzmanagement immer wichtiger ist. Und zweitens, dass pflegerische Interventionen in diesem Zusammenhang durchaus erfolgreich sein können.



Prof. Dr. Stefan Görres
ist Pflegewissenschaftler am Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP) an der Universität Bremen

© Vincentz Network, Hannover, Oktober 2016

mega.com
ein deutscher Hersteller für
Dementen-Schutz-Systeme
kompatibel mit fast allen
Schwesternrufanlagen.
Info unter 04191/9085-0
www.megacom-gmbh.de