



Mit Gesundheitskompetenz und optimalem Selbstmanagement wider den chronischen Schmerz

(Wien, 22-01-2018) Rund 25 Prozent der ÖsterreicherInnen leidet unter chronischem Schmerz. Das hat eine im Herbst 2017 veröffentlichte Studie von SozialmedizinerInnen der MedUni Wien gemeinsam mit Kooperationspartnern ergeben. Nun zeigt eine neue Studie unter der Leitung von Thomas Dorner vom Zentrum für Public Health der MedUni Wien, die nun in der „Wiener klinischen Wochenschrift“ veröffentlicht wurde, dass ein höheres Maß an eigener Gesundheitskompetenz bei PatientInnen mit chronischen Schmerzen mit einer geringeren Schmerzintensität und damit auch mit einer geringeren Behinderung durch die Schmerzen verbunden ist. Sprich: wer sich Selbstmanagement-Fähigkeiten aneignet, zusätzlich soziale Kontakte pflegt, um nicht in der Isolation zu landen, und sich auch noch psychische Bewältigungsressourcen erschließt, wird mit dem Schmerz besser umgehen und auch im Arbeitsalltag besser zurecht kommen.

Als Gesundheitskompetenz („Health Literacy“) bezeichnet man die Fähigkeit einer Person, gesundheitsbezogene Informationen und Angebote zu finden, zu verarbeiten und zu benützen. Das geschieht mit medizinischer Unterstützung – aber auch im persönlichen Bereich.

„Die Erhöhung der Gesundheitskompetenz in der Gesamtbevölkerung ist ein starkes Instrument, das in der Lage ist, chronischen Schmerzen vorzubeugen, die Schmerzintensität und die Einschränkungen der Lebensqualität zu reduzieren und unnötige medizinische Maßnahmen aufgrund von Schmerzen zu vermeiden“, fasst Thomas Dorner die zentralen Ergebnisse der Studie zusammen. Denn: Zwar leiden 25 Prozent der ÖsterreicherInnen unter chronischen Schmerzen „es ist aber umso erstaunlicher, dass es vielen von ihnen gelungen ist, sich individuelle Bewältigungsstrategien zu schaffen, sodass sie auf eigenen Füßen stehen können, in der Arbeit produktiv sind, nicht ständig in ärztlicher Behandlung sein müssen und somit das Gesundheits- und Sozialsystem belasten“.

In der Gesundheitsversorgung geht die Behandlung des Problems chronischer Schmerzen über die eigentliche Schmerzbehandlung hinaus und ist interdisziplinär. Chronischer Schmerz ist komplex und umfasst biologische, psychologische und soziale Aspekte, die häufig von Störungen wie Depressionen, Schlafstörungen, Beeinträchtigungen im Sexualleben, aber auch mit schwer wiegenden Konsequenzen im Alltag einhergehen.

Dorner: „Viele Menschen mit chronischen Schmerzen suchen keine professionelle Hilfe und verfügen auch nicht über nötige Kompetenzen im Selbstmanagement. Damit beginnt eine sich nach unten drehende, dramatische Spirale: Der Betroffene geht ohne Therapie mit



Schmerzen in die Arbeit, macht Fehler, kann nicht mehr richtig arbeiten, verliert den Job und damit zumeist auch soziale Kontakte und das Selbstwertgefühl und landet in der totalen Isolation. Und alle diese Probleme verstärken die Schmerzen noch zusätzlich.“

Präzisionsmedizin für die Betroffenen und mit deren Unterstützung

Viele der genannten Faktoren müssen mehr „gemanagt“ als geheilt werden, betont der Sozialmediziner von der MedUni Wien: „Chronische Schmerzen erfordern daher oft eine patientenzentrierte, personalisierte, integrierte Versorgung mit multiprofessionellen Teams, in denen der Patient und nicht die Krankheit im Fokus der Behandlung steht und auch die Patienten selbst dank perfektem Selbstmanagement auf Augenhöhe Teil dieses Teams sind.“

Service: Wiener klinische Wochenschrift

<https://link.springer.com/journal/508/130/1/page/1>

Rückfragen bitte an:

Mag. Johannes Angerer

Leiter Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 01/ 40 160-11501

E-Mail: pr@meduniwien.ac.at

Spitalgasse 23, 1090 Wien

www.meduniwien.ac.at/pr

Mag. Thorsten Medwedeff

Kommunikation und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 01/ 40 160-11505

E-Mail: pr@meduniwien.ac.at

Spitalgasse 23, 1090 Wien

www.meduniwien.ac.at/pr

Medizinische Universität Wien – Kurzprofil

Die Medizinische Universität Wien (kurz: MedUni Wien) ist eine der traditionsreichsten medizinischen Ausbildungs- und Forschungsstätten Europas. Mit rund 8.000 Studierenden ist sie heute die größte medizinische Ausbildungsstätte im deutschsprachigen Raum. Mit 5.500 MitarbeiterInnen, 27 Universitätskliniken und drei klinischen Instituten, 12 medizintheoretischen Zentren und zahlreichen hochspezialisierten Laboratorien zählt sie auch zu den bedeutendsten Spitzenforschungsinstitutionen Europas im biomedizinischen Bereich.