

# «Was ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?»

Drei Stimmen von drei Teilnehmenden der **Fachtagung GERONTOLOGIE CH 2022** zum Thema **«Schmerzen im Alter»**.

Text: Delphine Roulet Schwab, Camille-Angelo Aglione

«**Besonders geschätzt habe ich die Beiträge im Zusammenhang mit nichtmedikamentösen Therapiemöglichkeiten wie Hypnose, Sophrologie oder Achtsamkeitsmeditation.**»



«Der Ausdruck, die Bewertung und die Behandlung von Schmerzen sind grosse Herausforderungen für die Lebensqualität und die Aufrechterhaltung der Autonomie älterer Menschen. Die Fachtagung zum Thema Schmerzen und Alter hat durch die Qualität der Beiträge und die Vielfalt der Ansätze interessante Einblicke und Ansätze für die Behandlung von Schmerzen älterer Menschen geboten.

Besonders geschätzt habe ich die Beiträge im Zusammenhang mit den zahlreichen nichtmedikamentösen Therapiemöglichkeiten wie Hypnose, Sophrologie oder auch Achtsamkeitsmeditation. Durch die Förderung körperlicher Aktivität können die Auswirkungen der physiologischen Alterung auf alle Funktionen verlangsamt und Schmerzempfindungen gemindert werden. Die Komplexität der Schmerzbehandlung erfordert einen multidisziplinären Ansatz, was von den Redner:innen bestätigt wurde.»

**Raphaël Rich**  
Dozent am Institut et Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO)



«**Wenn eine Person sagt, sie habe Schmerzen, dann hat sie Schmerzen.**»

«Besonders geschätzt habe ich den Blick von Fachleuten aus verschiedenen Disziplinen. Von diesem Tag ist mir einiges in Erinnerung geblieben, das nachhallt: Schmerz ist eine individuelle Erfahrung; immer wahr für den, der ihn sowohl körperlich als auch emotional und affektiv empfindet. Charles-Henry Rapin brachte es bereits in Form eines Witzes auf den Punkt: «Es ist sein Schmerz und nicht deiner!» Die Antwort, die häufig aus einer Kombination von Ansätzen besteht, kann nur individuell sein und auf einer Vertrauensbasis beruhen, auf der Suche nach einem Gleichgewicht und einer Lebensqualität, die sich auf die Prioritäten der Person konzentriert und somit für sie Sinn macht.

Vertrauen und Vertrauen schenken wurden mehrfach erwähnt, die Beziehung ist also grundlegend, aber nicht nur... Der Einsatz von Schmerzscreening-Tools in Echtzeit ermöglicht es, auch die kleinsten Veränderungen in der Lebensqualität der Menschen zu dokumentieren und zu behandeln. Ich werde auch im Hinterkopf behalten, dass es jede Gelegenheit im Alltag zu nutzen gilt, um Bewegung und Lebensqualität durch Freude zu fördern.»

**Pia Coppex**  
Stellvertretende Direktorin senesuisse



«Mir ist wieder einmal bewusst geworden, wie wichtig es ist, genau zu beobachten und nicht zu werten. Sehr schnell höre ich in meiner praktischen Arbeit von Kolleg:innen (und mir selbst): «Ja, das ist psychisch. Die will nur, dass man ihr zuhört, sich um sie kümmert. Die hat eigentlich keine Schmerzen.»

Wenn die Person sagt, sie habe Schmerzen, dann hat sie Schmerzen. Es ist meine und unsere Aufgabe, dies so aufzunehmen und zusammen mit der Person nach Lösungen zu suchen, wie diese Schmerzen behoben oder zumindest gelindert werden können. Ich habe gelernt, wieder vermehrt zuzuhören, gut zu beobachten und nicht zu werten. Den Schmerz als «Total Pain» zu akzeptieren und im Austausch mit meinen Kolleg:innen und andern Berufsangehörigen (Interprofessionalität) anzugehen. Ich habe gelernt, dass ich das Einverständnis bei der Person einholen muss, bevor ich/wir der Person in ihrer Schmerzbekämpfung helfen und sie darin unterstützen können.»

**Benno Meichtry**  
Dipl. Gerontologe SAG