

# **Therapeutische Arbeit zur Förderung des Gesundheitsverhaltens unter Verwendung integrativer Ansätze und Online-Technologien**

**3. Nationale Fachtagung GERONTOLOGIE CH,  
Dienstag, 6. September 2022  
Universität Fribourg**

# Chronische Schmerzen im Alter sind häufig!

**In der Schweiz leiden 1.5 Millionen Menschen unter chronischen Schmerzen:**

- 40% sind über 65 Jahre alt, grosse Dunkelziffer (Zin et al. 2017)
- Mehr physische Einschränkungen und Beeinträchtigung als jüngere Menschen mit chronischen Schmerzen
- Ungenügende Behandlungsangebote



# Unbehandelte Schmerzen schlagen auf die Psyche

- Eingeschränkte Mobilität
- Verlust der Unabhängigkeit
- Zunahme Isolation
- Schlafstörungen
- Beeinflussung der Lebensqualität und Wohlbefinden
- Zunahme Depressions- und Angsterkrankungen
- Alkohol-, Medikamentenabhängigkeit



# Behandlung chronischer Schmerzen im Alter - eine Herausforderung

- Diagnose erschwert durch Multikomorbidität und – Lokalität
  - Vorurteile über Schmerz im Alter  $\neq$  physiologischer Preis für höheres Alter
  - Möglichkeiten der medikamentösen Therapie eingeschränkt
  - Psychologische Therapien wichtiger Teil des Behandlungskonzepts!
- Ziel Verbesserung Lebensqualität nicht zwingend Schmerzfreiheit

# Ansatzpunkte der psychologischen Schmerzbehandlung im Alter

## Psychologische Diagnostik

- Kognitive Fähigkeiten und schmerzspezifische Einstellungen
- Psychische Komorbiditäten
- Sturzangst
- Interpersonale Prozesse und soziale Aktivitäten
- Schmerzbewältigung, Schmerzakzeptanz, Ressourcen
- Funktionsfähigkeit, psychisches Wohlbefinden und Lebensqualität

# Ansatzpunkte der psychologischen Schmerzbehandlung im Alter

## Patientenedukation

- Edukation bezüglich Schmerzentstehung und psychischer Komorbiditäten
- Alleinige Durchführung Edukationsprogramms signifikante Verbesserung Schmerzmanagement älterer Patienten
- Einbezug Bezugspersonen sinnvoll
- Wichtig: Anpassung an kognitive Fähigkeiten

# Ansatzpunkte der psychologischen Schmerzbehandlung im Alter

## Verhalten

- Motivation für gesundheitsförderndes Verhalten
- Compliance (zB Medikamente)
- Balancierung von Ruhe und Aktivität
- Förderung körperliche Aktivität
- Schonhaltung reduzieren
- Sekundären Krankheitsgewinn erkennen «ich darf nicht gesund werden, weil..»
- Ressourcen aktivieren
- Aufbau angenehmer Aktivitäten und soziale Kontakte
- Einsatz von Entspannungsverfahren

# Ansatzpunkte der psychologischen Schmerzbehandlung im Alter

## Kognitionen

- Verstehen der Schmerzen
- Kontrollüberzeugungen fördern
- Negative Gedanken ändern
- Zusammenhang Schmerz und Psyche
- Psychosoziale Auslöser identifizieren und verändern
- Ablenkung vom Schmerz
- Schmerz «annehmen», Schmerzakzeptanz
- Veränderung gedanklicher Muster die Schmerz und Leiden verstärken
- Umgang mit Älterwerden, Endlichkeit



# Ansatzpunkte der psychologischen Schmerzbehandlung im Alter

## Emotionen

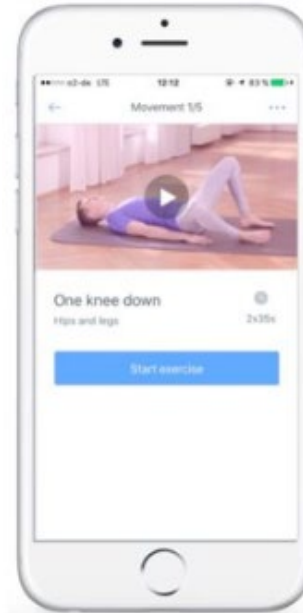
- Einfluss von Depressionen, Ängsten auf Schmerz verstehen und verändern
- Mitbehandlung psychischer Störungen



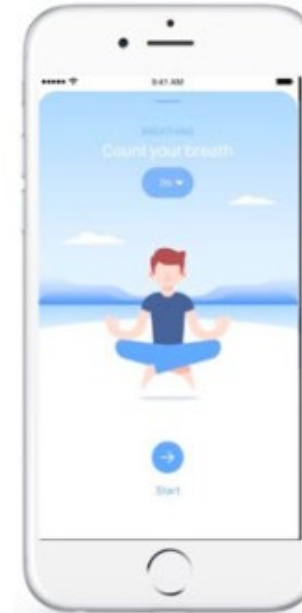
# Onlinetechnologien im Schmerzmanagement



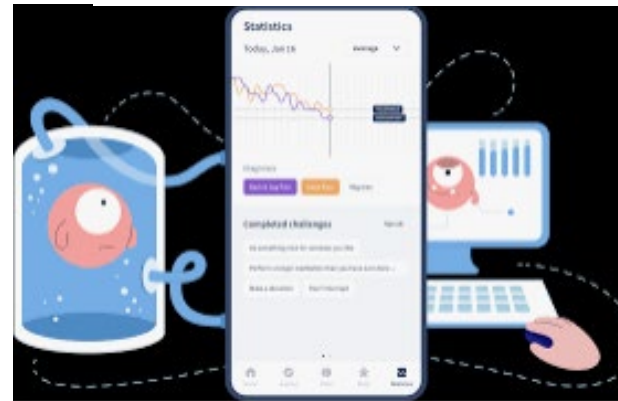
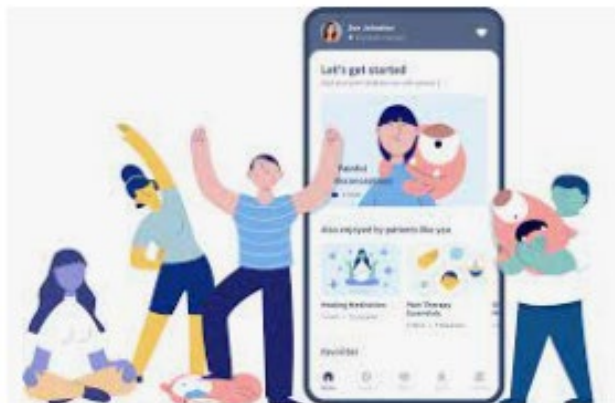
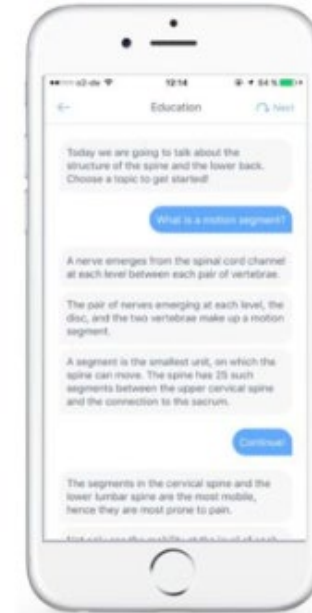
Physical exercises



Psychological exercises



Education



# Onlineprogramme im Schmerzmanagement

- Sehr viele Apps und Programme (Google play > 300)
- sehr heterogen
- Wenig wissenschaftliche Grundlagen
- Zeigen moderate Effekte in Bezug auf Schmerzen, Stimmung, Lebensqualität

## ABER:

- Keine Daten zu Personen über 65
- Keine spezifischen Programme für diese Population

# Ein Online Schmerzprogramm für ältere Menschen

## An Ecological Monitoring and Management App (EMMA) for Older Adults With Chronic Pain: Protocol for a Design and Feasibility Study

Monitoring Editor: Gunther Eysenbach

Reviewed by Grazia Rutigliano, Yuchen Ying, and Berenice Serrano Zárate

[Katharina Ledermann](#), DPhil,<sup>1,2</sup> [Omar Abou Khaled](#), PhD,<sup>3</sup> [Maurizio Caon](#), PhD,<sup>4</sup> [Thomas Berger](#), DPhil,<sup>5</sup>  
[Joelle N Chabwine](#), MD,<sup>6,7</sup> [Joachim Wicht](#), MA,<sup>2</sup> and [Chantal Martin-Soelch](#), DPhil<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Consiliar and Liaison Psychiatry, University Hospital Zurich, Zurich, Switzerland

<sup>2</sup> Department of Psychology, University of Fribourg, Fribourg, Switzerland

<sup>3</sup> Human Tech Institute, School of Engineering, University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland, Fribourg, Switzerland

<sup>4</sup> Digital Business Center, School of Management, University of Applied Sciences and Arts Western Switzerland, Fribourg, Switzerland

<sup>5</sup> Department of Clinical Psychology and Psychotherapy, University of Berne, Berne, Switzerland

<sup>6</sup> Division of Neurorehabilitation, Fribourg Hospital, Fribourg, Switzerland

<sup>7</sup> Neurology Unit, Department of Neuroscience and Movement Science, University of Fribourg, Fribourg, Switzerland

Katharina Ledermann, Department of Consiliar and Liaison Psychiatry, University Hospital Zurich, Culmannstrasse 8, Zurich, 8091, Switzerland, Phone: 41 0765330316, Fax: 41 442555280, Email: [katharina.ledermann@hotmail.com](mailto:katharina.ledermann@hotmail.com).

Eine integratives Onlineprogramm für ältere Menschen mit chronischen Schmerzen um:

- ✓ Ihre Erkrankung besser zu verstehen
- ✓ Entwicklung von gesunden Gedanken und Verhaltensweisen
- ✓ Hilfe zur Selbsthilfe
- ✓ Lernen unangenehme Gefühle zu regulieren
- ✓ Ressourcenaktivierung
- ✓ Lernen mit den Schmerzen zu leben

## Das wollen wir erreichen:

- ✓ Spezifisch für Bedürfnisse von älteren Menschen
- ✓ Miteinbezug Endnutzer in Entwicklungsprozess
- ✓ Einfache Handhabung und Navigation
- ✓ Altersentsprechendes Design
- ✓ Unterhaltsam
- ✓ Motivierend

## Ein 12-wöchiges Onlineprogramm bestehend aus:

- ✓ Täglichen Aufgaben
- ✓ Schmerztagebuch
- ✓ Psychoedukation
- ✓ Kognitiv-behaviorale Schmerzstrategien
- ✓ Atem- und Entspannungsübungen
- ✓ Achtsamkeitsübungen
- ✓ Meditationen
- ✓ Yoga / Stretching für Senioren

# Ziele EMMA

## Ziel 1

Entwicklung Online Intervention für ältere Menschen mit chronischen Schmerzen

## Ziel 2

Untersuchung der psychologischen und biologischen Wechselwirkung bei chronischen Schmerzen im Alter

## Ziel 3

Vergleich von Schmerzwahrnehmung, Lebensqualität und psychischen Faktoren vor und nach 12 Wochen





# Meilensteine



## März 2019 – heute

- Entwicklung des Behandlungsprogramms
- Vorbereitung des Materials (Texte, Meditationen, Uebungen)
- Erhebung Bedürfnisse
- Digitalisierung

## Nächste Schritte

- Feasibility testing (Studenten, Zielpopulation)
- Programmierung
- Datenerhebung



**THE**

# **TAKE-HOME MESSAGE**

- Alter  $\neq$  Schmerzen
- Ziel der Therapie soll Verbesserung der Lebensqualität und nicht Schmerzfreiheit sein
- Ausführliche psychologische Diagnostik!
- Hilfe zur Selbsthilfe



Source:

# Referenzen

- AGS Panel on Persistent Pain in Older Persons (2002)  
The management of persistent pain in older patients. *JAGS* 50:205–22
- Ledermann, K. et al. (2021) An ecological monitoring and management app (EMMA) for older adults with chronic pain: Protocol for a design and feasibility study. *JMIR Res Protoc* 2021
- Mariano TY, Wan L, Edwards RR, Jamison RN. Online teletherapy for chronic pain: A systematic review. *Journal of Telemedicine and Telecare*. 2021;27(4):195-208.  
doi:[10.1177/1357633X19871746](https://doi.org/10.1177/1357633X19871746)
- Mattenklodt, P., Leonhardt, C. Psychologische Diagnostik und Psychotherapie bei chronischen Schmerzen im Alter. *Schmerz* **29**, 349–361 (2015).  
<https://doi.org/10.1007/s00482-015-0007-3>
- Instrumente: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00482-015-0007-3/tables/1>
- Poole H, White S, Blake C, Murphy P, Bramwell R. Depression in chronic pain patients: prevalence and measurement. *Pain Pract* 2009; 9(3):173-180.