

Die SIG «Alltag und Schmerz» versteht sich als Ansprechpartner:in für Alltagsspezialist:innen, die grosses Interesse an der Schmerzmedizin bekunden und/oder in der Schmerztherapie tätig sind. Wir sind Fachpersonen, mehrheitlich Ergotherapeut:innen, die sich zum Thema Alltag und Schmerz vertieft auseinandersetzen möchten.



Die SIG «Alltag und Schmerz» ist offen für alle Alltags-/Handlungsspezialist:innen. In einem offenen und integrativen Austausch soll das gegenseitige Wissen im Umgang mit Schmerzpatient:innen gefördert werden.

Gemeinsam zur
Schmerzbekämpfung

«Ergotherapie stellt die Handlungsfähigkeit des Menschen in den Mittelpunkt. Sie trägt zur Verbesserung der Gesundheit und zur Steigerung der Lebensqualität bei. Sie befähigt Menschen, an den Aktivitäten des täglichen Lebens und an der Gesellschaft teilzuhaben.» (ergotherapie.ch).

Die Ergotherapie kommt bei erkrankten und verunfallten Menschen jeden Alters zur Anwendung, die in ihrer selbständigen Handlungsfähigkeit beeinträchtigt sind. Sie findet in der Praxis/Institution oder zu Hause statt.

WIE FINDEN SIE EIN:ERGO THERAPEUT:IN?

Ergotherapie-Verband Schweiz

Erkundigen Sie sich bei der Ergotherapeut:in über ihre Erfahrung in der Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen.



Swiss Pain Society

SPS Schmerzspezialist:in auf GoogleMaps finden



Ergotherapie in der Behandlung von Menschen mit chronischen Schmerzen

SIG
ALLTAG UND SCHMERZ

Eine Special Interest Group
der Swiss Pain Society

Selbst-Management

- Lernen, kleine Dinge zu verändern
- Umsetzungs-Unterstützung
- Erinnerungsmöglichkeiten erarbeiten
- Routinen analysieren
- Gewohnheiten entwickeln
- Energie- und Pausen-Management
- Gelenkschutz

Selbst-Regulierung

- Sensory reeducation
- Bio feedback/TENS
- Desensibilisierung
- GMI, Spiegeltherapie, Graded exposure
- Schmerzedukation
- Gedächtnistraining
- Entspannungstechniken und Stress-Management

Physikalische Massnahmen

als Coping-Strategie und zur Vorbereitung von Betätigung

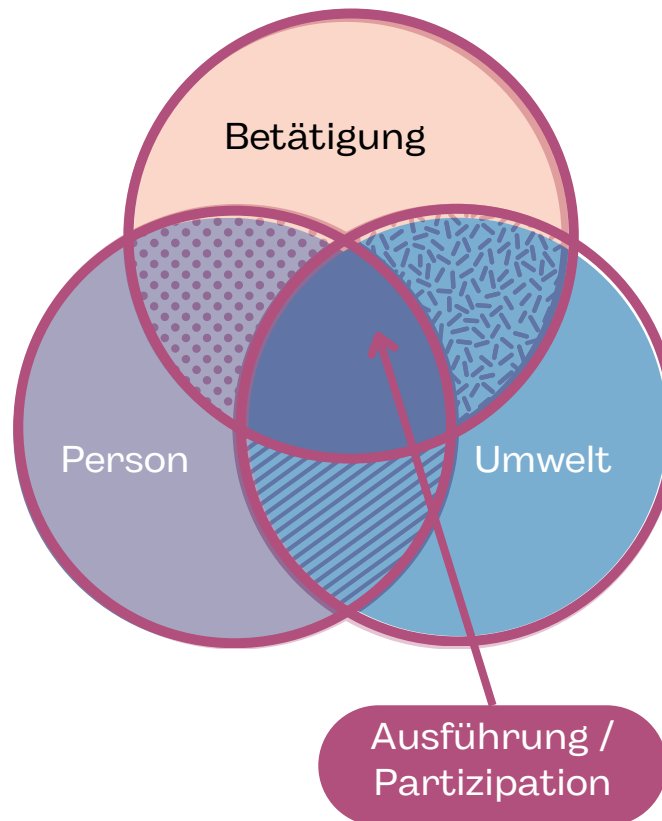
- Kälte/Wärme
- Selbstmassage
- Übungen wie Lockerungen, Dehnungen, Kräftigungen, Körperwahrnehmung
- Manschetten

Medikationsmanagement

- Wenn, dann beratend, unterstützend bzgl. praktischen Tipps für Fragen an Ärzt:in
- Aufnehmen von Unklarheiten

Die ergotherapeutischen Massnahmen

Die Ergotherapeut:in erfasst den Mensch mit chronischen Schmerzen anhand eines biopsychosozialen Modells mit seiner aktuellen Lebenssituation, seinen bedeutungsvollen Betätigungen und seinem Umfeld. Sie erarbeitet mit ihm relevante und erreichbare Ziele vor allem in Bezug auf das Ausführen von Betätigungen und Teilhabe/Partizipation.



Betätigungen

- üben/simulieren
- Aktivitäten machen, damit die Patient:in überhaupt wieder ins Handeln kommt – für Selbstwert, Selbstwirksamkeit; Ressourcen erkennen, anstossen:
 - Umgang mit Schmerz während Betätigung
 - Umwelanpassung, Gelenkschutz
 - Dosierung/Pacing
 - Körperwahrnehmung, ergonomisches Verhalten
 - Wahrnehmung von eigenen Bedürfnissen
 - Balance zw. Ruhe und Aktivität
- Berufliche/schulische Massnahmen
- Schlaf- und Liegeberatung

Umwelt

- Hilfsmittel
- Ergonomische Anpassungen
- Beratungen von Angehörigen, Vorgesetzten
- Zusammenarbeit mit anderen Gesundheitsberufen