

Damit der Schutz nicht zur Qual wird: Nicht medikamentöse Schmerztherapie beim VW

Referent: Andrea Beissenhartz
Dipl. Psychologin
Systemische Beraterin
Krankenschwester

Datum: 15.03.2019



Interessenskonflikt

Das Projekt „Schmerzreduktion beim Verbandswechsel“ wurde finanziell unterstützt von Dr. Ausbüttel & Co. GmbH.



Gliederung

- Möglichkeiten der Schmerzreduktion
 1. Informationen zu Schmerzen
 2. Bewältigungsstrategien
 3. Soziale + emotionale Unterstützung
 4. Stressbewältigung Eltern
 5. Anleitung Eltern/ Kinder

Ausgangslage

Der VW macht Schmerzen!



- **Verbandswechsel (VW) lösen Ängste und Stressempfinden sowohl beim Kind als auch bei den Eltern aus**
 - Verstärkte Schmerzwahrnehmung
 - Probleme bei der Durchführung des VW
 - Erhöhtes Risiko für eine chronische Schmerzstörung

Schmerzen beim VW: Akutschmerz

Möglichkeiten der
Schmerzreduktion:
1: Infovermittlung
Schmerzen

- Abnahme des Wundverbands mit Zug an der Haut
 - der schmerzhafteste Teil des VWs
 - Festkleben des Verbandes an der Wunde, Risswunden der Haut bei der Abnahme des Verbandes
 - Baden (Wasserreiz)
- Entfernen von Wundschorf und nekrotischem Gewebe
- Weitere Wundreinigungsverfahren
- Auftragen von antiseptischen Mitteln, Salben (Kältereiz)

Mal tut es mehr weh, mal weniger!

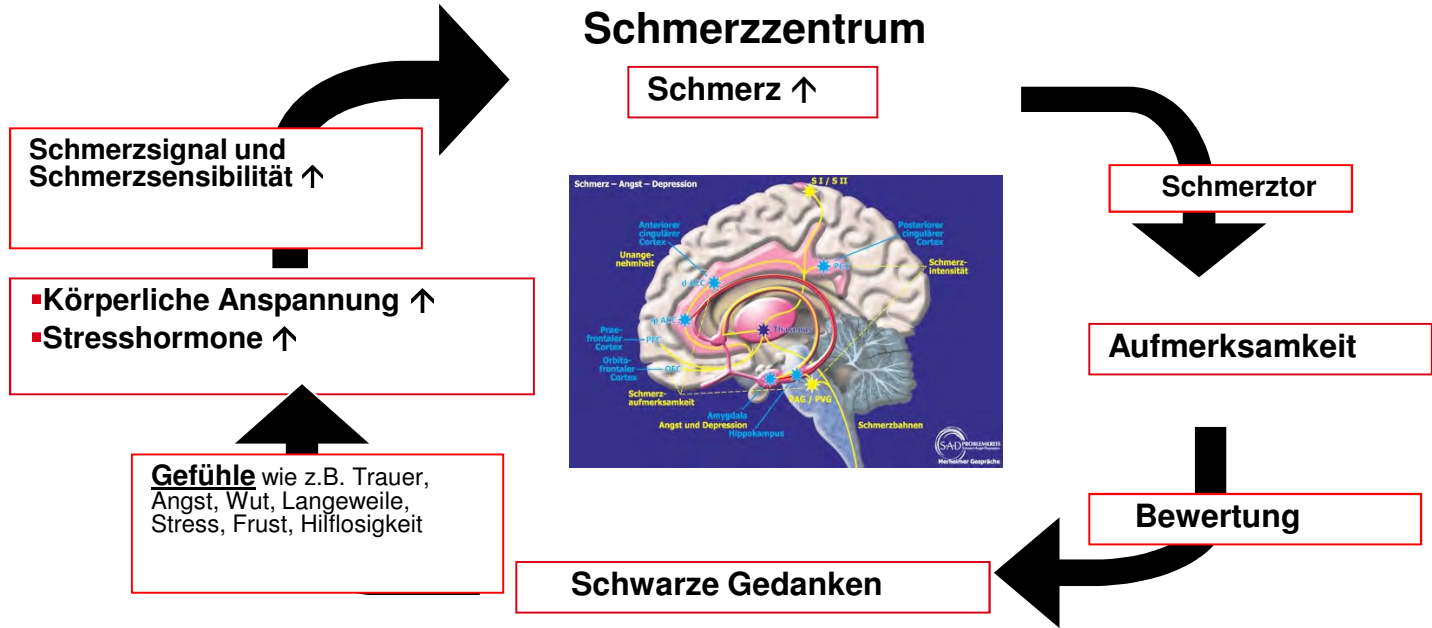


Fotos: Damian Gorczany



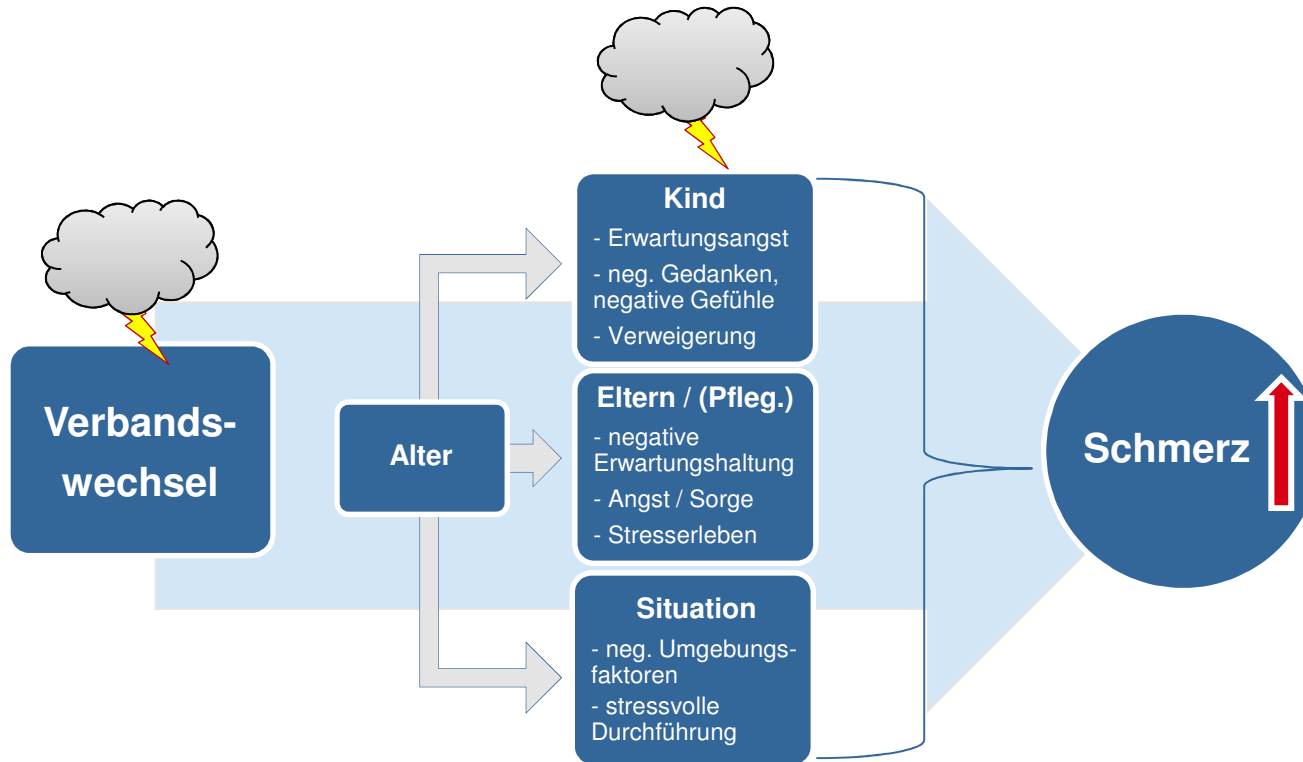
Der Teufelskreislauf der Schmerzen

Möglichkeiten der Schmerzreduktion:
1: Infovermittlung Schmerzen

Quelle: Dobe, Zernikow (2012). Rote Karte für den Schmerz.

Möglichkeiten der Schmerzreduktion:
1: Infovermittlung
Schmerzen



Einflussfaktoren auf die Schmerzen - Kinder

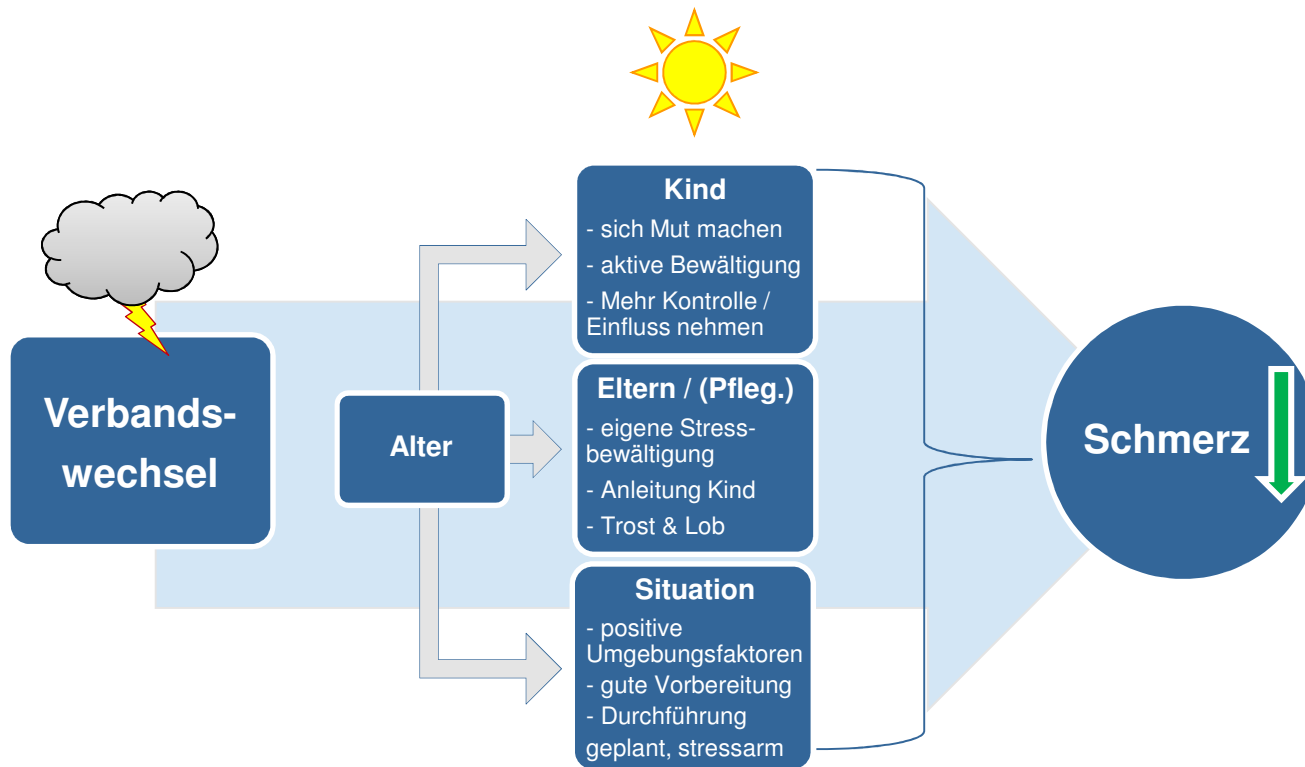
Möglichkeiten der
Schmerzreduktion:
1: Infovermittlung
Schmerzen

- **Gefühle:**
 - Angst, Hilflosigkeit, Frustration, Stress
 - **Gedanken:** Befürchtungen, Bewertungen,
„Katastrophisierung“ → Erwartungshaltung
 - **Verhalten:** z. B. Verkrampfen, körperlicher Widerstand,
Weinen, Verweigerung
- **Führen zur erhöhten Wahrnehmung von Schmerzen!**

→ Schmerzen kann man beeinflussen! Auch positiv!

Möglichkeiten der
Schmerzreduktion:
1: Inovermittlung
Schmerzen

- Wer sich über die unterschiedlichen *Einflussfaktoren* im Klaren ist, kennt damit einige Möglichkeiten, das **Schmerzerleben** von Kindern beim Verbandwechsel **positiv zu verändern!**



Möglichkeiten der
Schmerzreduktion:
2: Bewältigung

2. Vermittlung von Bewältigungsfertigkeiten

Entspannungsverfahren

Ablenkungsverfahren

Kognitive Verfahren (Gedanken)

Positive Verstärkung und Selbstkontrolle

Entspannungstipps

reduzieren Angst, reduzieren Schmerz!

Einfach:

■ Atemübungen

- tiefes Durchatmen /Pusten
- unterstützt durch Windrad, Seifenblasen, Luftballon...
- „*Atme ruhig ein und aus und zähle 30 Atemzüge*“
- Synchronatmen mit Elternteil, Pflegenden
- Seufzen

■ Mit Training:

- Vereinfachte PMR
- Autogenes Training



Foto: Damian Gorczany

Möglichkeiten der Schmerzreduktion:

2: Bewältigung

- Entspannung
- Ablenkung
- Gedanken
- Selbstkontrolle

Ablenkung

Möglichkeiten der Schmerzreduktion:

2: Bewältigung

- Entspannung
- **Ablenkung**
- Gedanken
- Selbstkontrolle

Aufmerksamkeitsprozesse bestimmen das subjektive Schmerzerleben stärker als aktuelle Stress- und Angstzustände

Foto: Damian Gorczany

→ Ablenkung kann deshalb Angst und Schmerz reduzieren!
(Schmerztor!)

Ablenkungskiste



Gedankenübungen

Möglichkeiten der Schmerzreduktion:

2: Bewältigung

- Entspannung
- Ablenkung
- Gedanken
- Selbstkontrolle

■ Negative (schwarze) Gedanken

- mindern Lebensqualität,
- **erhöhen Ängstlichkeit**
- wirken schmerzintensivierend

■ positive (bunte) Gedanken

- reduzieren Stresshormone
- erhöhen Endorphine
- verringern Muskelanspannung und **Angst**

➤ Man kann sich seine „schwarzen Gedanken“ bewusst machen und in „bunte Gedanken“ **umformulieren**

Beispiele für schwarze und bunte Gedanken

Möglichkeiten der Schmerzreduktion:

2: Bewältigung

- Entspannung
- Ablenkung
- **Gedanken**
- Selbstkontrolle

„schwarze“ Gedanken



Die Schmerzen sind schrecklich.

Ein Leben mit Schmerzen ist wertlos.

Ich kann nichts gegen die Schmerzen tun.

Andere haben keine Schmerzen.

Ich habe keine Kraft mehr.

„bunte“ Gedanken



Wenn ich mich ablenke, sind sie aushaltbar.

Es gibt viele Dinge, auf die ich mich freue.

Denk an das, was dir bisher geholfen hat.

Dafür haben sie andere Probleme.

Ich habe viele Kraftquellen.



Kinderpalliativzentrum
Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln
Universität Witten/Herdecke



Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln
Universität Witten/Herdecke



universität
Witten/Herdecke

Kontrolle

Möglichkeiten der
Schmerzreduktion:

2: Bewältigung

- Entspannung
- Ablenkung
- Gedanken
- **Selbstkontrolle**

Verhaltensübungen / Rollenspiele

■ „Probehandeln“

- Ablauf wird mit dem Kind einmal durchgespielt (vor allem dann sinnvoll, wenn Änderungen im Ablauf geplant sind)
- Rollenspiel
- Kind simuliert VW an Pflegenden / Elternteil

Kontrolle: Einbeziehung in den VW

Möglichkeiten der
Schmerzreduktion:

2: Bewältigung

- Entspannung
- Ablenkung
- Gedanken

-Selbstkontrolle

- Was kann/möchte das Kind übernehmen?
 - Vorbereitung der Verbandsmaterialien
 - Alte Verbände lösen
 - Anreichen von Materialien
 - Blasen aufstechen...



Kinderpalliativzentrum
Vestische Kinder- und Jugendklinik Datteln
Universität Witten/Herdecke



**Vestische Kinder- und
Jugendklinik Datteln**
Universität Witten/Herdecke



Fallbeispiel: Angst vor der Nadel



Möglichkeiten der
Schmerzreduktion:

**3: Soziale +
emotionale
Unterstützung**



3. Vermittlung von sozialer , emotionaler Unterstützung

Körperkontakt

Verbales Beruhigen, Beruhigungshilfen

Bewältigungsinstruktionen geben („Coachen“)

Belohnungs- / Verstärkermöglichkeiten

Soziale und emotionale Unterstützung



Foto: Damian Gorczany



Soziale und emotionale Unterstützung

Möglichkeiten der
Schmerzreduktion:
3: Soziale +
emotionale
Unterstützung

- **Körperkontakt:** Hand halten, auf den Arm nehmen...
 - auch für Jugendliche wirksam
- **Verbales Beruhigen:** „Ganz ruhig, ich bin bei dir, wir schaffen das gemeinsam“
 - *nicht hilfreich: rechtfertigen oder Mitleidsbekundung*
- **Bewältigungsinstruktion geben, „Coachen“**
 - „Los, wir machen jetzt das Ablenkungs-ABC“
 - „Wir machen das jetzt genauso, wie wir es geübt haben“
- **Beruhigungshilfen**
 - einen persönlich wichtigen Gegenstand dabei haben (Stofftier, Puppe, Transformer...)
 - eine „Helferfigur“ aus der Fantasie nutzen

Verstärkungs-/Belohnungsmöglichkeiten

Möglichkeiten der Schmerzreduktion:
3: Soziale + emotionale Unterstützung

- **Lob für erfolgreiche Bewältigung**

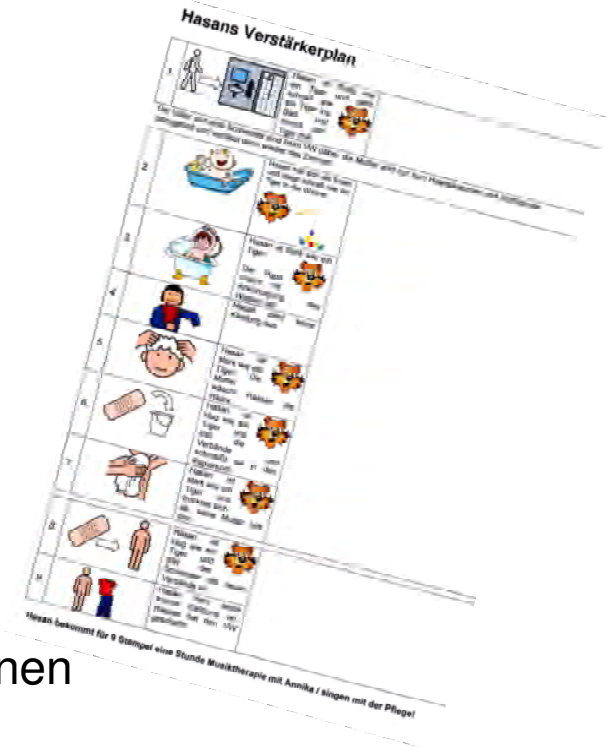
- „Du machst das ganz toll!“

- **Materielle Belohnung**

- Verstärkerplan:
Kind sammelt Punkte/Aufkleber für ein Geschenk / eine Aktivität

- **Soziale Belohnung**

- nach dem VW eine positive Aktivität planen
- Ritual entwickeln



Wie hoch ist Ihre Belastung?

Möglichkeiten der
Schmerzreduktion:
4: Eltern



Foto: Damian Gorczany



Was kann hilfreich sein?

- Mut zum eigenen Weg
 - Es gibt kein Patentrezept!
- Abwägen, was das kleinere Übel ist:
„Eine Blase, die aus Spaß entsteht, öffnen wir gerne“
- Offen und flexibel bleiben, sich immer wieder neu anpassen
 - dem Alter
 - der Familiensituation
 - dem Hautbild...
- Verantwortung teilen – „Teamwork“



Schmerzerleben beim VW ist beeinflussbar!

Fazit

- Positive **Gefühle**:
 - Angstreduktion durch Vertrauen, Vertrauensperson, Sicherheit, Kontrolle, Entspannung, Humor
- Positive **Gedanken**:
 - Mut machen, Aufmerksamkeit auf Angenehmes/ Anregendes richten durch gezielte Ablenkung
- Positives **Verhalten**:
 - Mitwirken, Kontrolle übernehmen, VW zulassen, Ablenkungsideen einplanen und nutzen
- Positive **Situation**/ Umgebung:
 - Unterstützendes Verhalten aller beteiligten Personen; Zeitplanung, Raum (Temperatur..); positive Verstärkung nach dem VW, Loben!, Selbstfürsorge der Eltern!



Möglichkeiten der
Schmerzreduktion:
5: Anleitung

5. Anleitung Eltern / Kinder

Individuell durch die Versorger


Informationsmaterial

- **Broschüre**
- **Informationsblätter**
- **Film**

Workshops

Informationsmaterial

Möglichkeiten der Schmerzreduktion:
5: Anleitung



Suchen

Leben mit Epidermolysis bullosa – Umgang mit Schmerzen beim Verbandswechsel

Deutsches Kinderschmerzszentrum

102.000 Aufrufe

620 Aufrufe

Abonnieren 378

Veröffentlicht am 05.04.2017

Der Film informiert über die genetisch bedingte Hauterkrankung "Epidermolysis bullosa", bei der die Oberhaut schon bei geringer Reibung Blasen bildet, die zu offenen und schmerzhaften Wunden führen können. Viele Kinder mit Epidermolysis bullosa (EB) leiden an akuten und an chronischen Schmerzen. Insbesondere der regelmäßige Verbandswechsel ist häufig mit starken akuten Schmerzen verbunden. Ziel des Films ist es, betroffenen Familien und Pflegenden am Beispiel einer Familie Strategien und Verhaltensweisen im Umgang mit Schmerzen beim Verbandswechsel aufzuzeigen, damit sie die Kinder unterstützen können, die Schmerzempfindung sowie Angst und Stresserleben während des Verbandswechsels zu reduzieren und damit der Entwicklung einer chronischen Schmerzstörung vorzubeugen.

Kategorie: Bildung
Lizenz: Creative Commons-Lizenz mit Quellenangabe (Wiederverwendung erlaubt)



Suchen

Paula is another great resource for distracting Franz from his pain

3:47 / 17:36

Living with Epidermolysis Bullosa - Coping with Pain during Bandage Changes (English subtitles)

Deutsches Kinderschmerzszentrum

12.100 Aufrufe

701 Aufrufe

Abonnieren 178

Veröffentlicht am 05.06.2017

The movie provides information on Epidermolysis bullosa (EB), a severe congenital skin disorder, in which even slight abrasions or pressure lead to skin blisters on the epidermis. This results in painful wounds. Many children with EB suffer from acute and chronic pain. Especially the regular changing of bandages is accompanied by severe pain.

The aim of the movie is to show strategies to deal with pain during a child's change of bandages. Families learn how to support their child, how to reduce anxiety and stress-experiences and thus prevent the development of a chronic pain disorder.

In this movie, a wonderful family with a marvelous little boy suffering severe EB show how they deal with pain and how they face the challenges of everyday life for a child suffering from EB. The target audience are families, but also nurses, physicians and psychologists who care for a child with EB.

The movie was produced by the German Paediatric Pain Center and Paediatric Palliative Care Center at the Children's and Adolescent Hospital Datteln, Germany and is subtitled in English.

Kategorie: Bildung
Lizenz: Creative Commons-Lizenz mit Quellenangabe (Wiederverwendung erlaubt)



Workshops

Möglichkeiten der Schmerzreduktion:
5: Anleitung

W-EB 2019

16. bis 17.9.2019

Wir können den Schmerz beeinflussen!
Schmerzreduktion beim Verbandswechsel bei Kindern mit EB – Psychologische Strategien, Tipps und Tricks

Kursbeschreibung

Bei Kindern mit Epidermolysis bullosa (EB) kann der regelmäßig durchzuführende Verbandswechsel sehr schmerzhaft sein und eine hohe Belastung für die ganze Familie und auch Helfer darstellen. Neben den Schmerzen selbst kann auch die Angst vor dem Schmerz die Durchführung des Verbandswechsels erschweren. Es gibt viele Dinge, die den Schmerz beeinflussen, so dass es mal mehr und mal weniger weh tut. Das Gute ist, dass man das Schmerzerleben auch positiv beeinflussen kann! In dem Workshop wird es darum gehen, Informationen über Einflussfaktoren auf den Schmerz (negative wie positive) zu bekommen. Wer sich über die unterschiedlichen Einflussfaktoren im Klaren ist, kennt damit einige Möglichkeiten, das Schmerzerleben der Kinder beim Verbandswechsel positiv zu verändern und diesen somit stressärmer für alle zu gestalten. Sie werden viele Bewältigungsmöglichkeiten kennen lernen, wie man den Schmerz positiv beeinflussen kann. Ergänzend setzen Sie sich mit der Stressbewältigung und Beratung der Eltern auseinander. Anhand eines Modellfilms wird die Umsetzung der Inhalte beispielhaft dargestellt. Es erfolgt eine kurze Einführung in die medikamentöse Schmerztherapie. Der Hauptbestandteil des Workshops liegt auf der psychologischen Ebene. Die Teilnehmer werden befähigt, die Einflussfaktoren auf Schmerzen zu kennen und somit positive Einflussmöglichkeiten auf das Schmerzerleben der Kinder beim Verbandswechsel zu haben und umsetzen zu können. Zudem werden Sie verschiedene Möglichkeiten der Schmerzbewältigung kennen lernen und einüben.

Referenten

Andrea Beissenhirtz (Dipl.-Psychologin, Systemische Beraterin)
Dr. med. Mandira Reuther

22



- Geplant: Workshops für Eltern, Kinder





Aktiv
Gegen
Schmerz

*Danke, für ihre
Aufmerksamkeit*