



*Schmerzen &
Depression:*
Wir unterstützen Sie

Akute Schmerzen sind ein Warn- und Leitsignal des menschlichen Körpers und begegnen jedem Menschen beinahe täglich. Chronische Schmerzen sind oft langwierig und können aufgrund der dauerhaften Belastung eine Depression begünstigen. Von einer depressiven Erkrankung spricht man, wenn Symptome über einen längeren Zeitraum andauern. Wir möchten Ihnen die Zusammenhänge darstellen.

Akute und chronische Schmerzen

Akute Schmerzen dienen als wichtige Schutzfunktion des Körpers, da der Schmerzreiz meist zu einer Schonhaltung des verletzten Körperteils, zum Beispiel bei Knochenbrüchen, führt. Diese Schmerzart hält wenige Tage bis Wochen, höchstens aber drei Monate an. In diesem Zeitraum versucht der Körper Gewebeerletzungen selbstständig zu reparieren. Bestehen die Schmerzen länger als drei Monate, spricht man von chronischen Schmerzen.

Chronische Schmerzen werden als eigenständige Krankheit angesehen und haben ihre Warnfunktion verloren. Diese können zu Einschränkungen der Beweglichkeit, Schlafstörungen, Erschöpfung und psychischer Belastung führen. Gründe hierfür sind keine akuten Verletzungen, sondern Fehlfunktionen des Nervensystems oder das Vorliegen einer chronischen Entzündung. Chronische Schmerzerkrankungen können beispielsweise Arthrose, Diabetes mellitus (Nervenschädigungen), Fibromyalgie (Weichteilrheuma), rheumatoide Arthritis, Rückenbeschwerden oder Kopfschmerzen sein.

Chronische Schmerzen und Depression

Chronische Schmerzen sind oft langwierig und können aufgrund der dauerhaften Belastung eine Depression begünstigen. Von einer depressiven Erkrankung spricht man, wenn Symptome über einen längeren Zeitraum andauern. Unterschieden wird hierbei zwischen Haupt- und Nebensymptomen.

Hauptsymptome sind:

- Niedergedrückte Stimmung: tiefe Niedergeschlagenheit. Diese ist ununterbrochen vorhanden, stark ausgeprägt und hält mindestens zwei Wochen an.
- Innere Leere und Interessensverlust: gefühlstot. Betroffene empfinden weder Freude noch andere Gefühle. Auch Aufmunterungsversuche durch Mitmenschen haben keinen Verbesserungseffekt. Einige verlieren sogar den Willen zum Leben.
- Antriebslosigkeit und Müdigkeit: Zustand des ständigen Erschöpftseins. Alltägliche Aufgaben können nur sehr mühsam oder sogar gar nicht bewältigt werden. Man hat Schwierigkeiten aus dem Bett zu kommen. Müdigkeit wird zum Normalzustand.

Nebensymptome sind:

- Schlafstörungen
- Suizidgedanken/Suizidhandlungen
- Schuldgefühle und Selbstvorwürfe
- Appetitminderung
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektiven
- Körperliche Symptome (Herz-Kreislauf-Beschwerden, Kopf- und Rückenschmerzen usw.)

Eine Depression liegt vor, wenn mindestens zwei von drei Hauptsymptomen sowie eines der Nebensymptome auftreten und dies über einen Zeitraum von mehr als zwei Wochen andauert. Wenn Sie den Verdacht haben, an einer Depression erkrankt zu sein, suchen Sie bitte zuerst einen Arzt Ihres Vertrauens auf. Es ist nicht immer leicht zu erkennen, ob es sich um eine Depression handelt. ►



Behandlung chronischer Schmerzen und Depression

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, chronische Schmerzen und eine dadurch entstandene Depression zu therapieren: hierbei stellen die multimodale Schmerztherapie und die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM-Kliniken) einen guten Ansatz dar.

Die multimodale Schmerztherapie bedeutet körperliches, gedankliches und verhaltensbezogenes Üben unter ärztlicher Kontrolle. Sie vereint Fachleute aus der Schmerzmedizin, Physiotherapie, Ergotherapie und Psychotherapie. Das Konzept kombiniert Bewegung, Schulungen, Entspannungstechniken und die Behandlung mit Medikamenten. Psychotherapeuten vermitteln in Einzel- oder Gruppengesprächen psychologische Strategien. Diese helfen, mit chronischen Schmer-

zen und mit Belastungen im Alltag zurechtzukommen. Eine multimodale Schmerztherapie ist langfristig erfolgreich, wenn die erlernten Übungen und Methoden später selbstständig angewandt werden können. Eine multimodale Schmerztherapie kann in spezialisierten Schmerzkliniken, psychosomatischen Abteilungen in Krankenhäusern und orthopädischen, psychosomatischen oder rheumatologischen Rehabilitationszentren angeboten werden. Sie kann sowohl im Krankenhaus als auch teilweise im Krankenhaus und teilweise ambulant durchgeführt werden.

Einen weiteren Behandlungszweig stellt die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, dar. Diese Therapieform kann ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung oder von Beginn an als eigenständige Behandlungsmethode angewandt werden. Eine Be-

handlung im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin ist in sogenannten TCM-Kliniken möglich. Diese wird stationär durchgeführt, wenn ambulante, teilstationäre und häuslich-pflegerische Maßnahmen ausgeschöpft sind.

Welche die ideale Behandlungsmethode ist, muss immer individuell auf Basis einer umfassenden Untersuchung durch den niedergelassenen Arzt entschieden werden. Dieser muss Ihnen für den Aufenthalt in eine dafür geeignete Einrichtung eine Verordnung ausstellen.

Übernimmt die PBeaKK die Fahrtkosten?

Da es sich bei den benannten Behandlungsmethoden um einen stationären oder teilstationären Aufenthalt handelt, beachten Sie, dass Fahrtkosten dann erstattungsfähig sind, wenn die medizinische Notwendigkeit vom

Formen

von Depression

Die häufigsten Formen von Depression sind die unipolare und die bipolare Depression sowie die lang anhaltende depressive Verstimmung (Dysthymie).

Unipolare Depression:

Sie ist gekennzeichnet durch depressive Episoden, die einige Wochen oder bis zu mehreren Monaten andauern können. Es kommt allerdings darauf an, wie schnell eine Behandlung einsetzt. Nimmt die Häufigkeit der depressiven Episoden zu, so spricht man von einer wiederkehrenden (rezidivierenden) unipolaren Depression.

Bipolare Depression:

Anders als bei der unipolaren Depression treten bei der bipolaren Depression manische Episoden auf. Es kommt zu einem Stimmungshoch verbunden mit starkem Tatendrang, Ruhelosigkeit, fehlendem Schlafbedürfnis oder übertriebenem Optimismus. Diese Phasen können schlagartig oder schleichend auftreten.

Lang anhaltende depressive Verstimmung (Dysthymie):

Hier sind die Haupt- und Nebensymptome weniger stark ausgeprägt, aber halten über einen Zeitraum von mindestens zwei Jahren an. Die Behandlung erfolgt oftmals durch Medikamentengabe, Psychotherapie und durch ergänzende Maßnahmen/Verfahren.



Wir informieren Sie

Sind Sie auf der Suche nach einer geeigneten Einrichtung und haben Fragen zum Thema chronische Schmerzen und Depression? Sie wünschen eine Teilnahme an novego oder an einem unserer Betreuungsangebote?

Kontaktieren Sie bitte unser Gesundheitstelefon unter:

➔ 0800 72 32 553

SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag
7:30 bis 18:00 Uhr und
Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

Ihr Anliegen wird zeitnah bearbeitet und selbstverständlich streng vertraulich behandelt.

Arzt bestätigt wurde und die Einrichtung die nächstmögliche, geeignete Behandlungsmöglichkeit darstellt.

Unsere Serviceangebote für Sie

Gerne möchten wir Sie auf Ihrem Weg zur Steigerung der Lebensqualität unterstützen: Zum einen mit unserem Online-Unterstützungsprogramm novego und zum anderen durch unsere Betreuungsangebote des Gesundheitstelefons.

novego – für das seelische Wohlbefinden

Das Online-Unterstützungsprogramm novego setzt sich aus psychotherapeutischen Inhalten und E-Learning-Ansätzen zusammen. Sie werden wöchentlich anhand von Texten, Videos und Audioinhalten durch eine Lerneinheit geführt. Außerdem bietet

das Online-Unterstützungsprogramm Hilfestellungen, um den Alltag besser bewältigen zu können.

Betreuungsangebote des Gesundheitstelefons

Wir bieten in folgenden Bereichen Betreuungsangebote an: seelische Gesundheit, chronische Schmerzen, rheumatische Erkrankungen.

In den Betreuungsangeboten werden Sie persönlich von qualifizierten und erfahrenen Betreuern unterstützt, die Sie individuell im Rahmen eines sogenannten Coachings begleiten. Ihre individuellen Ziele stehen dabei im Vordergrund. Sie telefonieren regelmäßig mit einem persönlichen Ansprechpartner, der Sie in Ihrer Zielerreichung motiviert und Ihnen hilft, Ihr Selbstmanagement zu stärken. ■