

Fragebogen zur Reflektion über persönliche Schmerzen – anonym -

Mitarbeitende reagieren meist unterschiedlich auf die Schmerzen von geistig beeinträchtigten Menschen. Ihr Verhalten wird stark von dem eigenen Umgang mit Schmerz und Krankheit beeinflusst. Wenn zum Beispiel eine Bewohnerin stärker unter Halsschmerzen leidet, als dies dem Mitarbeiter vertraut ist, führt dies immer wieder zu Abwertungen des Schmerzempfindens der Person. Hingegen reagieren Mitarbeitende, die z.B. unter Migräne oder orthopädischen Erkrankungen leiden, oft emphatischer auf die Schmerzäußerungen der Bewohner*innen.

Daher wollen wir uns als Team mit unserem persönlichen Umgang mit Schmerzen befassen. Nimm diesen Fragebogen als Gelegenheit, Dein Verhalten zu reflektieren. Der Fragebogen ist anonym, daher enthält er ausschließlich Fragen mit Ankreuzmöglichkeiten. Damit niemand den Fragebogen, z.B. anhand Deiner Schrift, Dir zuordnen kann.

Ich leide unter einer chronischen Krankheit, die oft mit Schmerzen einher geht.

Wie gehe ich mit Schmerzen bzw. Krankheiten um?

Ich ignoriere meine Schmerzen, ich beiße mich durch. Das ist hart, aber für mich der richtige Weg.

Ich ignoriere oft meine Schmerzen. An manchen Tagen gelingt es mir gut, an anderen schlechter.

Ich kann meine Schmerzen nicht ignorieren, da sie mich viel Kraft kosten. Daher kümmere ich mich um meine Schmerzen bzw. Krankheit.

Ich gehe sehr ungern zum Arzt und gehe auch manchmal/oft krank zur Arbeit.

Ich halte meine Schmerzen/Krankheit einige Tage aus und hoffe, dass sie von allein besser wird.

Ich gehe sofort zum Arzt, wenn ich krank bin.

Ich nehme keine Schmerzmittel. Oder nur, wenn ich es gar nicht mehr aushalten kann.

Ich nehme zwar Schmerzmittel, aber nicht sofort. Ich finde es gut, erst einmal abzuwarten und zu versuchen, meine Schmerzen durch andere Methoden zu lindern.

Ich nehme Schmerzmittel, sobald es anfängt weh zu tun.

Wie wirkt sich mein Umgang mit meinen Schmerzen auf meine Arbeit aus?

Ich leide an ähnlichen Erkrankungen wie die Bewohner*innen und weiß daher, was in dieser Situation hilft. Natürlich sage ich dies den Bewohner*innen.

Ich bin manchmal unsicher, jeder Mensch ist ja anders. Wenn ich eine Krankheit so oder so erlebe, bedeutet dies ja nicht, dass es für die/den Bewohner*in auch so ist.

Ich konzentriere mich immer vollkommen auf die Situation des Bewohners und lasse meine Erfahrungen im Umgang mit Schmerz immer außen vor.

Leidet mein/e Bezugsbewohner*in möglicherweise unter unerkannten Schmerzen?

Schmerz ist ein Thema des Alltags und seit jeher Bestandteil unserer Arbeit: Die Person äußert oder zeigt Schmerzen, diese werden ärztlich abgeklärt und behandelt. Was auf den ersten Blick einfach erscheint, ist in Wahrheit ein schwieriges Thema. Selbst Menschen mit leichten geistigen Behinderungen können ihre Schmerzen nicht genau beschreiben oder äußern sie mit Verzögerung. Personen mit mittleren und schweren Behinderungen zeigen Schmerzen meist auf ungewöhnliche Weise, zum Beispiel durch Aggressionen, eine verminderte Aktivität oder Stereotypen. Daher kann sich hinter einer Verhaltensauffälligkeit ein unerkanntes Schmerzgeschehen verbergen.

Bitte überprüfe, ob Dein/e Bezugsbewohner*in unter Krankheiten/Störungen leidet, die üblicherweise mit Schmerzen einhergehen.

Als Hilfe, hier eine Liste mit typischen schmerzverursachenden Diagnosen:

Diagnosen	Übersetzung	Diagnosen	Übersetzung
Gastroösophagealer Reflux Ösophagus	Rückfluss von Mageninhalt in die Speiseröhre, Folge z.B.: Sodbrennen	Kontrakturen	Verkürzung von z.B. Muskeln, Sehnen, Funktions- und Bewegungs-Einschränkungen
Obstipation	Verstopfung	Flatulenz	Blähungen
Skoliose	Seitabweichung der Wirbelsäule mit Verdrehung + Verformungen	Spastiken	Erhöhte Eigenspannung der Muskulatur: Bewegung eingeschränkt bzw. unmöglich
Dysphagie	Schluckstörung, Verschlucken	Hüftluxation, Hüftdysplasie	Ausgekugelte Hüfte Fehlstellung der Hüfte
Malnutrition	Mangel/Fehlernährung	Osteoporose	Geringe Knochendichte
Aphthen	Schädigungen der Mundschleimhaut + Mundwinkel	Arthrose	Knorpelveränderungen in Gelenken, z.T. entzündlich
Zystitis	Blasenentzündung	Ödembildung	Wassereinlagerungen z.B. in den Beinen
Nephrolithiasis	Nierensteine		

Sonstiges: Stoma, Dekubiti/Druckstellen, Zahnschmerzen, z.B. durch Zahnreinigung-Probleme, falsche Hilfsmittel, Therapien, z.B. Krankengymnastik, Autoaggressionen

Folgende Krankheiten oder Störungen liegen bei _____ vor, die üblicherweise mit Schmerzen einhergehen:		
Zeigt der/die Bewohner*in Verhaltensauffälligkeiten?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
Denkst Du, dass diese mit Schmerzen zusammenhängen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>