



KinderPalliativzentrum
LEID LINDERN – LEBEN GESTALTEN

Bewältigungsstrategien zur Schmerzreduktion beim Verbandswechsel bei Kindern mit EB

Referentin: Andrea Beissenhirtz

DKST, 15.03.2024

Erklärung gemäß § 8 (1) und (3) der Fortbildungsordnung der Ärztekammer Westfalen-Lippe zu wirtschaftlichen Interessen und Interessenkonflikten:



Die Autorin des Beitrags erklärt, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Übersicht

1. Ausgangslage
2. Den Schmerz verstehen
3. Möglichkeiten der Schmerzreduktion
 1. Bewältigungsstrategien
 2. Soziale + emotionale Unterstützung
 3. Stressbewältigung Eltern





Ausgangslage



1 Ausgangslage

Der VW macht Schmerzen!



Foto: Damian Gorczany

Verbandswechsel (VW) können Ängste und Stressempfinden sowohl beim Kind als auch bei den Eltern auslösen

- Verstärkte Schmerzwahrnehmung
- Probleme bei der Durchführung des VW
- Erhöhtes Risiko für eine chronische Schmerzstörung

Schmerzen bei EB

Erkrankung:

Blasen, Wunden, Druckstellen,
Wundinfektionen
Vernarbungen und Kontrakturen
Schluck- und Verdauungsstörungen

Behandlung:

Verbandwechsel, Wundreinigung, ...
Physiotherapie, ...

Medizinische Eingriffe:

Blutentnahmen, Injektionen, Operationen, Biopsien, ...



Foto: Damian Gorczany

Schmerzen beim VW: Akutschmerz



Foto: Damian Gorczany

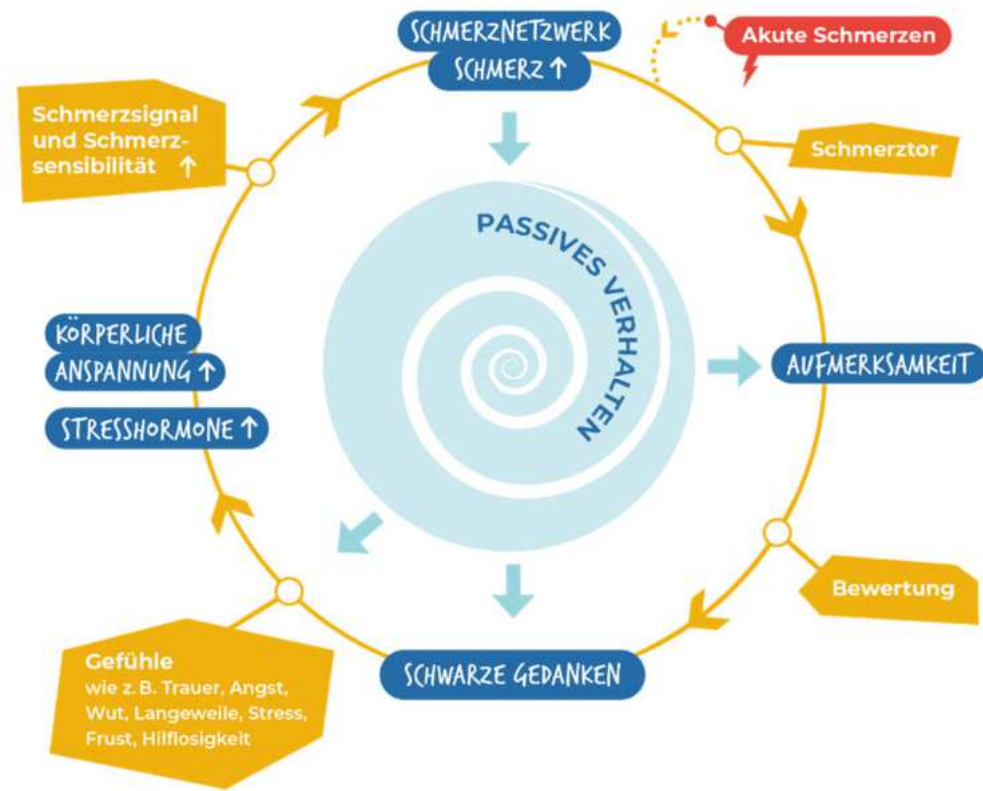
- Abnahme des Wundverbands mit Zug an der Haut
 - der schmerzhafteste Teil des VWs
 - Festkleben des Verbandes an der Wunde, Risswunden der Haut bei der Abnahme des Verbandes
 - Baden (Wasserreiz)
- Entfernen von Wundschorf und nekrotischem Gewebe
- Weitere Wundreinigungsverfahren
- Auftragen von antiseptischen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

Mal tut es mehr weh, mal weniger!



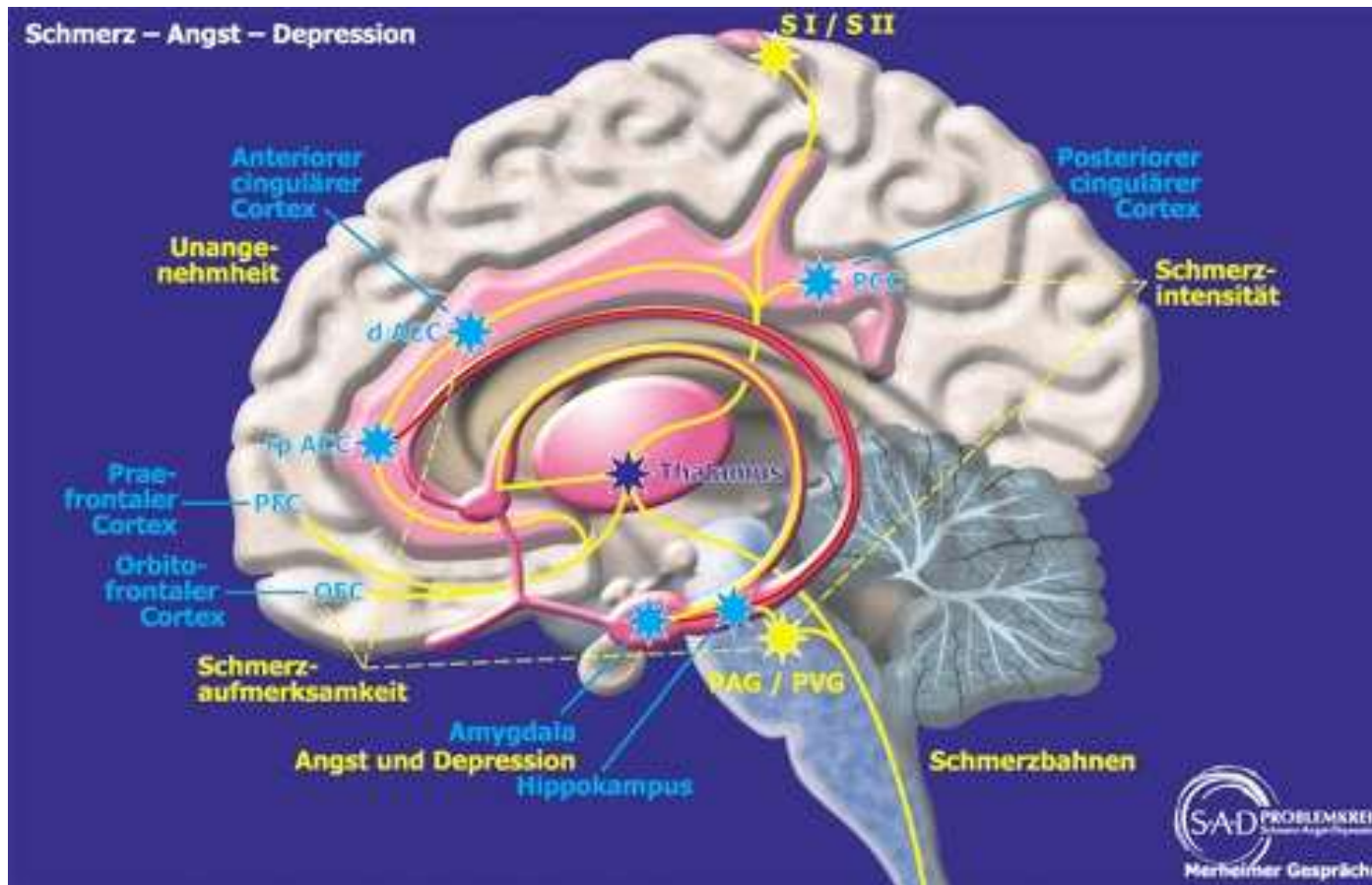
Den Schmerz verstehen

Der Teufelskreislauf der Schmerzen



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

Repräsentation im Gehirn



Akuter und chronischer Schmerz

Akuter Schmerz

- Ursachen sind innere oder äußere Gewebsschädigungen
- Intensität hängt stark mit dem Reiz zusammen
- Eindeutige Lokalisation des Schmerzreizes
- Warnfunktion – physiologische Funktion



Funktioneller, chronischer Schmerz

- Eigenständige, unabhängige Erkrankung
- Hält länger an als erwartet, oft bis ins Erwachsenenalter
- Unabhängig vom ursprünglichen Auslöser oder Reiz
- Intensität korreliert nicht mit dem möglichen Auslöser/Reiz
- Keine Warnfunktion!



Film: Den Schmerz verstehen - und was zu tun ist in 10 Minuten



www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de
=> Videos

Einflussfaktoren auf den Schmerz

Die Schmerzerfahrung ist immer subjektiv und hängt auch von folgenden Einflussfaktoren ab:

- Vorstellungen über die zu erwartenden Schmerzen und vorherige Schmerzerfahrungen des *Kindes* (Erwartungsangst/Erwartungsschmerz)
- dem Verhalten des Umfeldes (*Eltern/ Pflegenden*)
- bestimmten Geschehnissen in der *Umgebung / Situation*

Fußzeile Hier bitte die Quellenangabe einfügen

Einflussfaktoren auf die Schmerzen - **Kinder**

- Gefühle:
 - Angst, Hilflosigkeit, Frustration, Stress
- Gedanken: Befürchtungen, Bewertungen, „Katastrophisierung“ → Erwartungshaltung
- Verhalten: z. B. Verkrampfen, körperlicher Widerstand, Weinen, Verweigerung
- Führen zur erhöhten Wahrnehmung von Schmerzen!
- Die Vermischung von Angst und Schmerz führt zur erschwerte Kooperation, Verweigerung, Vermeidung.



Einflussfaktoren auf die Schmerzen - Eltern

Eltern möchten ihre Kinder vor schmerzhaften Erfahrungen beschützen!

➤ Manches gutgemeinte Verhalten kann jedoch den Stress bei den Kindern erhöhen. Sie erleben ihre Schmerzen oft stärker, wenn die Eltern:

- starke Schmerzen bei ihren Kindern erwarten
 - selbst ausgeprägte Angst und Sorge vor dem VW haben
 - nicht authentisch mit beruhigenden Worten auf die Kinder einreden („*du brauchst keine Angst haben*“) oder sich rechtfertigen
- Warnsignal für Kinder: es gibt Grund zur Sorge

Einfluss auf die Schmerzen – Situation

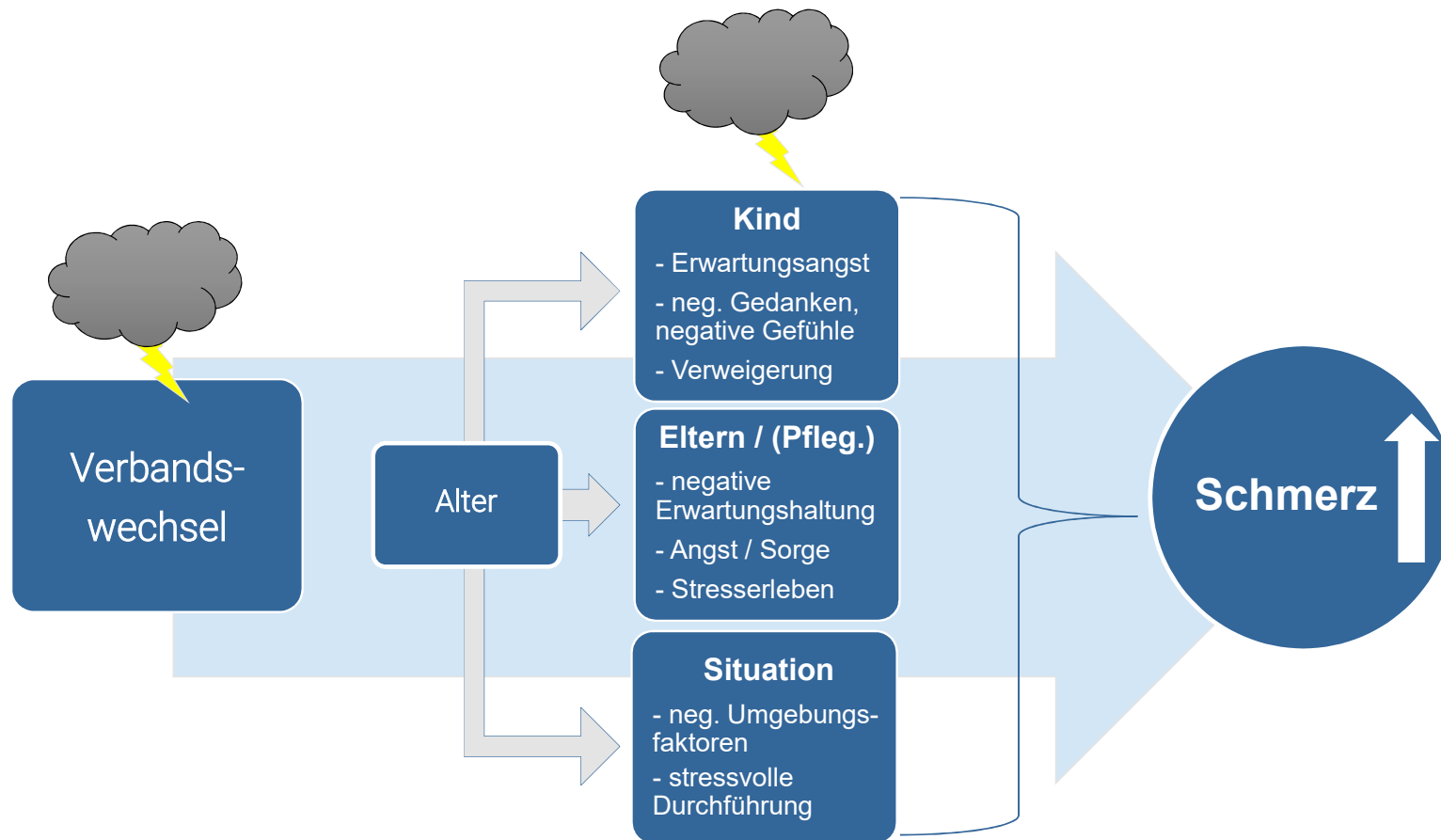
Situationsabhängige Faktoren:

- Umgebungsreize (Geräusche, Raumtemperatur etc.)
- Schwierigkeiten bei der Durchführung des VW
- Schlechtes Timing (Herauszügern, mangelnde Vorbereitung, Unterbrechungen)
- Mangelnde Informationen
- Aktuelles Hautbild
- tägliche Herausforderungen durch das Umfeld (Stigmatisierung, Ausgrenzung)

Einflussfaktoren auf die Schmerzen - **Alter**

Entwicklungsabhängig sind:

- Denken
- Verstehen von Gefühlen
- Kontrolle über das eigene Verhalten
- die Fähigkeit über Schmerzen zu kommunizieren
- Vorstellungen über die Schmerzursache



Schmerzen kann man beeinflussen! Auch positiv!

Wer sich über die unterschiedlichen
Einflussfaktoren im Klaren ist,
kennt damit einige Möglichkeiten,

das *Schmerzerleben* von Kindern beim Verbandwechsel *positiv zu verändern!*



- Kinder, die *aktive Bewältigungsstrategien* einsetzen, erleben Schmerzen als weniger belastend.

Zernikow 2015



Bewältigungsstrategien



Entspannungsverfahren

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
-
- Entspannungstechniken: reduzieren Angst, reduzieren Schmerz!
 - Entspannungstechniken verstärken außerdem die Kontrolle: Kinder erleben, dass sie Einfluss auf den Körper haben!

Unterstützung der Atemübung

[Atemübungen - Kopfsache \(meine-kopfsache.com\)](http://meine-kopfsache.com)



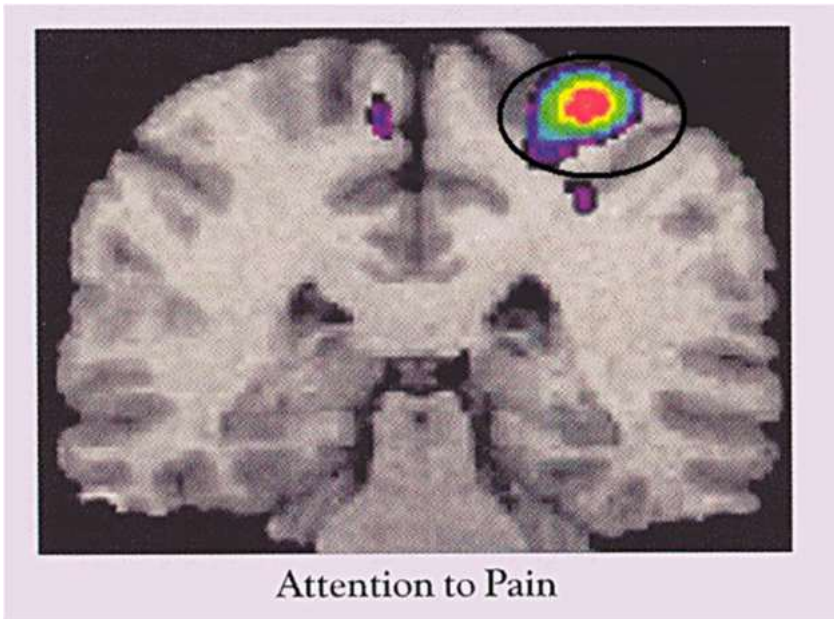
Ablenkung

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

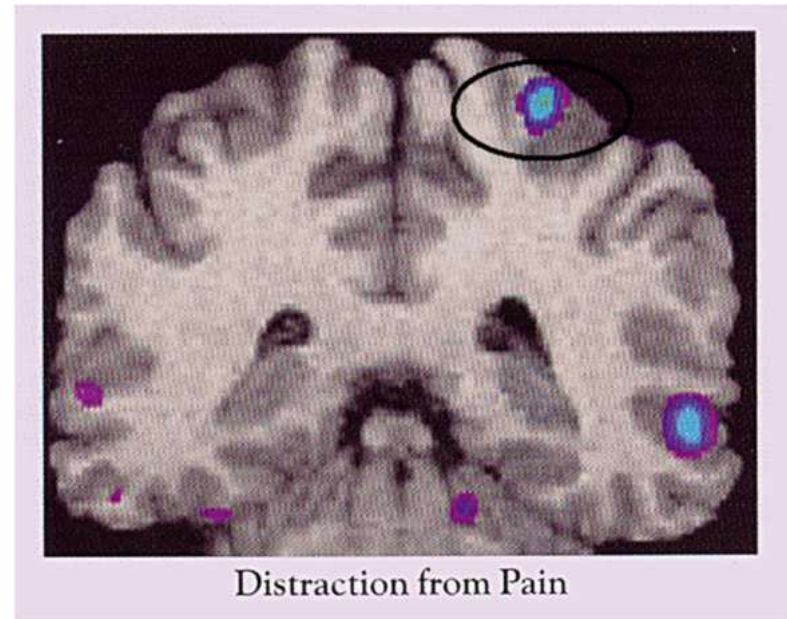
→ Ablenkung kann deshalb Angst und Schmerz reduzieren!
(Schmerztor!)

Fußzeile Hier bitte die Quellenangabe einfügen

Aufmerksamkeitssteuerung



Fokus auf Körper



Fokus Ablenkung

Bushnell et al., 1999

Ablenkungstechniken

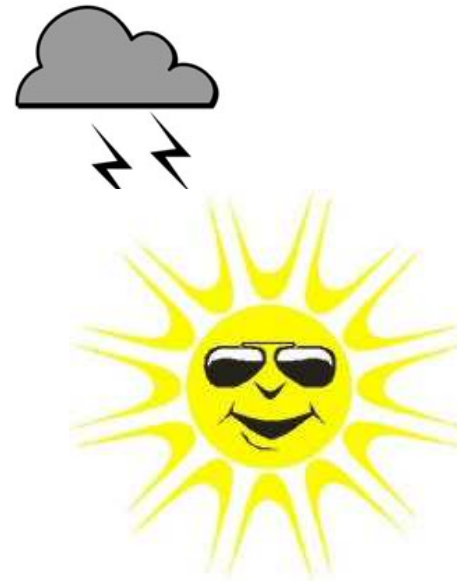
- Ablenkung durch Hören / Sehen
 - Gespräch über positive Erlebnisse, Hobby, Sport
 - Humor, Späße machen, blödeln
 - Musik, Hörspiel, Filme, Game Boy,...
- Spiele:
 - Puzzeln, „Ich sehe was, was du nicht siehst“, Alle Dinge suchen, die „blau“ sind
- Denk-/Kreativaufgaben
 - Ablenkungs-ABC, Rechnen, ...
- Fantasie nutzen
 - Geschichte erfinden
 - Sicherer Ort



Fußzeile Hier bitte die Quellenangabe einfügen

Gedankenübungen

- 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
→ positive Veränderung von nicht hilfreichen Einstellungen, Gedanken und Erwartungen
- Positive Selbstinstruktionen
 - „Wir schaffen das gemeinsam“

Kontrolle

- Verhaltensübungen / Rollenspiele
- Einbeziehung in den VW
- Krisenprophylaxe / "Notfallkoffer"
- Desensibilisierung

Soziale und emotionale Unterstützung

- Körperkontakt
- Verbales Beruhigen
- Positive Atmosphäre
- Bewältigungsinstruktion geben, „Coachen“
- Beruhigungshilfen: Stofftier, Helferfigur



Verstärkungs-/Belohnungsmöglichkeiten

Lob für erfolgreiche Bewältigung

- „Du machst das ganz toll!“
- „Das haben wir heute gut hingekommen!“

Soziale Belohnung (nach dem VW)

- nach dem VW eine positive Aktivität planen, z.B. ein Lieblingsspiel spielen, Geschichte vorlesen, Film anschauen, Freunde besuchen oder einladen....
- alle Beteiligten haben eine Pause
- Ritual entwickeln

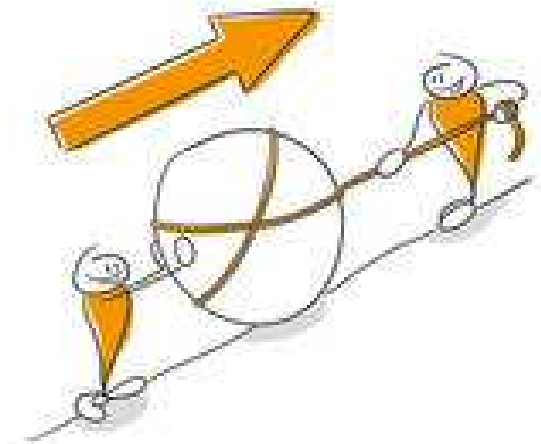
Fußzeile Hier bitte die Quellenangabe einfügen

Bewältigungsstrategien in 3 Phasen

Vor dem VW	Während des VW	Nach dem VW
<p>Stressniveau vor VW sagt Angst- und Schmerzerleben während des VW voraus Katastrophisierung + neg. Gedanken: Stress↑</p>	<p>Hilflosigkeitserleben kann zu Panik od. apathisch-depressiven Reaktionen führen</p>	<p>Stresserleben flaut nur allmählich ab</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Stress senken (Entspannung) - VW u. Bewältigungsstrategien gemeinsam planen - Aktive Einbeziehung in die Vorbereitungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktive Einbeziehung in den Verbandswechsel 	<ul style="list-style-type: none"> - Ablenkung nach außen
<ul style="list-style-type: none"> - Ablenkung nach außen - Humor 	<ul style="list-style-type: none"> - Ablenkung (nach außen und/oder nach innen) - Fantasie nutzen 	<ul style="list-style-type: none"> - Bestärkung: das hat heute gut geklappt!
<ul style="list-style-type: none"> - Positive Selbstberuhigung 	<ul style="list-style-type: none"> - Emotionale Unterstützung - Kind loben! 	<ul style="list-style-type: none"> - Emotionale Unterstützung - Schöne Aktivität nach dem VW planen

Wie hoch ist Ihre Belastung?

- eigene Stressbewältigung
- Mut zum eigenen Weg
- Selbstbewusst sein: Umfeld, Ärzte
- Abwägen, was das kleinere Übel ist: *„Eine Blase, die aus Spaß entsteht, öffnen wir gerne“*
- Eigenes Leben nicht vergessen
- Offen und flexibel bleiben, sich immer wieder neu anpassen
- Verantwortung teilen – „Teamwork“, Helfernetz



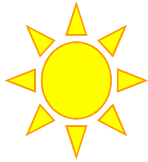
Fußzeile Hier bitte die Quellenangabe einfügen

”

Hoffnung

*ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht,
sondern die Überzeugung, dass etwas Sinn hat,
egal wie es ausgeht*

V. Havel



Fazit

Schmerzerleben ist beeinflussbar:

durch Gefühle, Gedanken, Verhalten und die Situation

➤ sowohl **negativ** als auch **positiv**! Und das können wir nutzen!



1. Positive Gefühle:

- Angstreduktion durch Vertrauen, Vertrauensperson, Sicherheit, Kontrolle, Entspannung, Humor

2. Positive Gedanken:

- Mut machen, Aufmerksamkeit auf Angenehmes/ Anregendes richten durch gezielte Ablenkung

3. Positives Verhalten:

- Mitwirken, Kontrolle übernehmen, Ablenkungsideen einplanen und nutzen

4. Positive Situation/ Umgebung:

- Unterstützendes Verhalten aller beteiligten Personen, entspannte Atmosphäre, Raum, Selbstfürsorge der Eltern!

Film: Leben mit Epidermolysis bullosa

[DOWNLOADS - KINDERPALLIATIVZENTRUM DATTELN](#)



Informationsmaterial



„Wir können den Schmerz beeinflussen!“

Tipps zum Umgang mit Schmerzen beim Verbandswechsel -
Infobroschüre für Eltern und Pflegenden von Kindern mit Epidermolysis bullosa



„Wir können den Schmerz beeinflussen!“
Tipps für Eltern und Pflegenden zum Umgang mit Schmerzen beim Verbandswechsel bei Kindern mit Epidermolysis bullosa (EB)

Kinder mit EB erleben täglich notwendige Verbandswechsel, die sehr schmerzhaft sein können. Manchmal sind die Schmerzen stärker, wenn das Kind besonders große Angst vor Schmerzen hat und sich dann nur noch auf die Angst und die Schmerzen konzentriert. So kann das auch bei anderen negativen Gefühlen sein (z.B. Wut, Ärger, Frust, Stress, Hilflosigkeit). **Negative Gefühle und Gedanken verstärken den Schmerz.** Sie führen zudem zu Widerstand und Problemen bei der Durchführung des Verbandswechsels.

SCHMERZ IST POSITIV BEEINFLUSSBAR!

Die Schmerzen beim Verbandswechsel können durch positive Faktoren verringert werden!

Positive Gefühle Vertrauen, Sicherheit	Positive Gedanken „Ich schaffe das!“	Positives Verhalten „Ich lenke mich ab und helfe mit!“	Positive Situation Alles ist gut vorbereitet; entspannte Atmosphäre
--	--	--	---

Folgende Möglichkeiten können hilfreich sein:

- Gute Vorbereitung:**
 - Kündigen Sie den Verbandswechsel zu einem angemessenen Zeitpunkt an (das Kind braucht Zeit, um die erste Angstreaktion zu überwinden)
 - Halten Sie den abgesprochenen Zeitpunkt möglichst ein (Verschieben verstärkt die Angst)
 - Bereiten Sie die Materialien gut vor und erwärmen Sie den Raum und die Salben
 - Schaffen Sie eine angenehme, möglichst entspannte Atmosphäre
- Ablenkung, Ablenkung, Ablenkung:**
 - Lenken Sie die Aufmerksamkeit des Kindes auf anregende und schöne Dinge
 - Überlegen und planen Sie gemeinsam Ablenkungsideen immer wieder neu und im Voraus
 - Sammeln Sie diese z.B. auf Kärtchen
 - Planen Sie bei kleinen Kindern eine Person zusätzlich ein für die Durchführung der Ablenkung
- Emotionale Unterstützung:**
 - Helfen Sie dem Kind, die Angst vor Schmerzen zu überwinden durch Körperkontakt, Vertrauen, Kontrolle, Humor, Mut machen und gut zureden
 - Nutzen Sie einen „Helfer“ (einen Held des Kindes), dem das Kind zutraut eine solche Situation gut zu schaffen, als Mutmacher
- Mithilfe / Mitentscheidung:**
 - Beziehen Sie das Kind aktiv ein, wann und wie der Verbandswechsel durchgeführt wird
 - Lassen Sie das Kind mithelfen und Kontrolle übernehmen, z.B. selber Verbände abmachen und Blasen aufstechen
 - Planen Sie gemeinsam mit dem Kind: Ablenkungsideen, Bewältigungsmöglichkeiten bei Krisen und was Sie nach dem Verbandswechsel machen werden
- Positiver Abschluss:**
 - Betonen Sie nach dem Verbandswechsel, was heute gut geklappt hat.
 - Belohnen Sie sich anschließend mit einer schönen Aktivität (Kind und Eltern).
 - Planen Sie anschließend ggf. eine „Auszeit“ (Stressreduktion der Eltern wirkt sich hilfreich auf die Stressbewältigung aller Beteiligten aus).

Das passt zu uns / das klappt gut bei uns:

Vorbereitung (Raum, Material, Entspannung, Ablenkung, Helfer, Zeitpunkt, Mithilfe des Kindes ...)	
Ablenkungsideen (sehen, hören, Denkaufgaben, Gespräche, Geschichten, Spiele ...)	
Emotionale Unterstützung (positive Ermutigung, Lieblingsfigur als „Helfer“ ...)	
Mithilfe / Mitentscheidung (Was kann das Kind selbst machen? Gemeinsam Ideen f. Ablenkung / Abschluss sammeln...)	
Guter Abschluss (Was machen wir Schönes nach dem Verbandswechsel? Wie kommen wir gut aus dem Verbandswechsel heraus? Ritual?)	

„Unser Notfallkoffer“

→ **Das planen wir im Voraus:**

Wenn die Angst oder der Stress groß werden oder alles plötzlich ganz schlimmer wird, dann:

Notfallkoffer

-
-
-
-

Was uns sonst noch wichtig ist:

Kontakt

Kinderpalliativzentrum Datteln

Dr. Friedrich-Steiner-Str. 5

45711 Datteln

Telefon: 02363 975 700

kinderpalliativzentrum.de/



Deutsches Kinderschmerzzentrum

Dr. Friedrich-Steiner-Str. 5

45711 Datteln

Telefon: 02363 975 180

deutsches-kinderschmerzzentrum.de/





Danke für Ihre Aufmerksamkeit!