

«Frutigländer», 07.06.2019

Für Lebensqualität trotz Schmerzen

REICHENBACH Im hohen Alter treten chronische Leiden häufiger auf – doch Diagnostik und Therapie sind oft ungenügend. An einer Veranstaltung im Pro Senectute Haus wurden Möglichkeiten der Krankheitsbewältigung aufgezeigt.

Das Programm «Zwäg ins Alter» von Pro Senectute und die Rheumaliga Bern hatten den Anlass «Besser leben mit Schmerzen» vom 29. Mai in Zusammenarbeit mit der Alterskonferenz Frutigland organisiert. In den Referaten erfuhren die Teilnehmenden, wie sich falsch oder nicht behandelte Schmerzen selbständigen können. Wer permanent solche Signale wahrnimmt, entwickelt ein «Schmerzgedächtnis», in dessen Folge die Schmerzschwelle sinkt und die Empfindlichkeit steigt. Nach drei bis sechs Monaten entwickelt sich ein chronisches Leiden, das die Lebensqualität durch die hohe physische und psychische Belastung mindert.

Deshalb ist es wichtig den Kreislauf zu durchbrechen, die Schmerzen beim

Arzt genau abzuklären und eine entsprechende Therapie einzuleiten. Ebenso wurden die Teilnehmenden ermutigt, eigene Strategien zu finden, die ein gutes Schmerzmanagement unterstützen. Dazu gehört Bewegung, was in den Pausen zwischen den Referaten gleich geübt wurde.

Die Referentinnen der Rheumaliga zeigten auf, wie mit verschiedenen Massnahmen ein positiver Effekt im Umgang mit Schmerzen erzielt werden kann – sei dies das Einsetzen spezifischer Hilfsmittel, das Einüben von ergonomischen Arbeitshaltungen, mentales Training, Entspannungsmethoden oder das Mobilisieren anderer Ressourcen.

Beim anschliessenden Zvieri, welches von der Alterskonferenz und dem Pro Senectute Haus Reichenbach spendiert wurde, hatten die Besucher und Besucherinnen die Möglichkeit, persönliche Fragen zu stellen, miteinander ins Gespräch zu kommen und den Nachmittag ausklingen zu lassen.

PRESSEDIENST PRO SENECTUTE BERNER OBERLAND



Nach ihrem Vortrag beantworteten Christine Morger und Lucia Illi (hinten v.l.) von der Rheumaliga Bern Fragen und gaben Material ab.

BILD URSULA HARI