

Zeitschrift:	Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau
Herausgeber:	Spitex Verband Kanton Zürich
Band:	- (2013)
Heft:	4: In der Spitex bleiben
Artikel:	Das Wissen vermehren
Autor:	Meier, Karin
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-822025

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das Wissen vermehren

Wer gute Mitarbeitende im Betrieb halten will, muss ihnen Möglichkeiten bieten, sich weiterzubilden. Das zeigt das Beispiel von Michaela Baumgartner, seit kurzem Pain Nurse bei der Spitez Region Gantisch. Aber natürlich profitieren auch Betrieb und Kundschaft von solchen Weiterbildungen: Michaela Baumgartner setzt sich dafür ein, dass die Schmerzlinderung bei der Behandlung mehr Gewicht erhält.

Karin Meier // Wer Michaela Baumgartner begegnet, denkt als Letztes an Schmerzen. Die 25-jährige Pflegefachfrau HF wirkt nicht nur wie das blühende Leben selbst, sondern passt mit ihrer natürlichen, geerdeten Art auch gut in die ländliche Gegend des Gürbetals und des Hügelzugs rund um Riggisberg, das die Spitez Region Gantrisch abdeckt. Und wer hier ein Bobo hat, macht nicht gleich ein Drama draus.

Michaela Baumgartner selber ist mit dieser Einstellung aufgewachsen: «Meine erste Schmerztablette nahm ich mit 18, und erst noch in der halben Dosis.» Dass diese Haltung für eine wirksame Schmerzbekämpfung hinderlich ist, weiss die Pflegefachfrau seit ihrem dreimonatigen Nachdiplomkurs Pain Nurse: «Weil der Körper ein Schmerzgedächtnis hat und Schmerzrezeptoren nicht nur empfindsamer werden können, sondern auch die Fähigkeit haben, sich zu vermehren, sollte Schmerz so rasch wie möglich bekämpft werden.»

Hoher Praxisnutzen

Den 15-tägigen Nachdiplomkurs mit neun Schultagen und sechs Tagen Selbststudium absolvierte Michaela Baumgartner am Berner Bildungszentrum Pflege. Das BZ Pflege ist neben der Höheren Fachschule Gesundheit Zentralschweiz die einzige Höhere Fachschule in der Schweiz, die diese Weiterbildung im Programm hat. Auf dem Stundenplan stehen unter anderem Schmerzmanagement und Coaching, aber auch die Mitarbeit in interdisziplinären Teams und die Gestaltung von Schulungen.

Besonders viel Wert werde auf den Praxistransfer gelegt, sagt Michaela Baumgartner, die für ihre Spitez-Organisation als Abschlussarbeit einen Leitfaden entwickelte. Dieser wird es den Mitarbeitenden erlauben, die Schmerzen einer Klientin oder eines Klienten schnell zu erfassen und daraus Massnahmen ab-

zuleiten. Nach der Einführung des Leitfadens wird Michaela Baumgartner auch ein Schmerzkonzept entwickeln und sich mit den Hausärzten der Region besser vernetzen.

Zur Schmerzbestimmung kommt meist die numerische Rating-Skala (NRS) zum Zug. Dabei gibt der Klient die Stärke seiner Schmerzen auf einer Skala von 0 bis 10 an, wobei 0 keine und 10 grösstmögliche Schmerzen bedeutet. «So simpel das System scheint, so zuverlässig ist es», sagt Michaela Baumgartner, «die Skala ist breit anwendbar und weist eine tiefe Fehlerquote auf.» Von der Smiley-Skala hingegen rät sie eher ab, weil die meisten Menschen damit nicht allein ihre Schmerzen, sondern ihren gesamten Zustand bewerten. Ist jemand der Ansicht, dass es ihm trotz Schmerzen einigermassen gut gehe, wird er ein viel zu positives Smiley wählen. Für Menschen mit kognitiven Einschränkungen hat sich die ECPA-Schmerzskala bewährt. Sie basiert auf den Beobachtungen, welche die Pflegenden machen.

Spitez übernahm Kosten

Dass Michaela Baumgartner den Nachdiplomkurs absolvieren konnte, hat sie ihrer Arbeitgeberin zu danken. Die Spitez Region Gantrisch wollte einerseits die Behandlung jener Klientinnen und Klienten verbessern, die unter starken Schmerzen leiden, andererseits die junge Pflegefachfrau bei der Weiterbildung unterstützen und damit ihre Anerkennung für ihre Arbeit ausdrücken. Als ihre Vorgesetzte sie im Mitarbeitergespräch fragte, ob sie sich zu einer Pain Nurse weiterbilden lassen wolle, zögerte Michaela Baumgartner nicht lange. Seit Mai 2013 hat sie nun ihr Zertifikat in der Tasche. Für die Kosten aufgekommen ist ihre Ar-



Schmerzen rasch zu bekämpfen, ist wichtig, wie Michaela Baumgartner seit dem Nachdiplomkurs Pain Nurse weiß.

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

beitgeberin, die sie auch für die Zeit des Schulbesuchs freigestellt hat. Einzig die sechs Tage des Selbststudiums gingen zulasten von Michaela Baumgartner.

Den Nachdiplomkurs hat sie als sehr abwechslungsreich erlebt. «Schmerzen waren zwar schon während meiner Ausbildung zur Pflegefachfrau HF ein Thema, aber nicht in dieser Tiefe. Ich habe viel über die Entstehung und die Behandlung von Schmerzen gelernt», sagt Michaela Baumgartner. Vor allem müsse man akzeptieren, dass Menschen ein unterschiedliches Schmerzempfinden hätten. Ein Empfinden, das es ernst zu nehmen gelte, betont sie: «Die Reaktion „Jetzt tu doch nicht so“ ist völlig unangebracht, wenn jemand über Schmerzen klagt.»

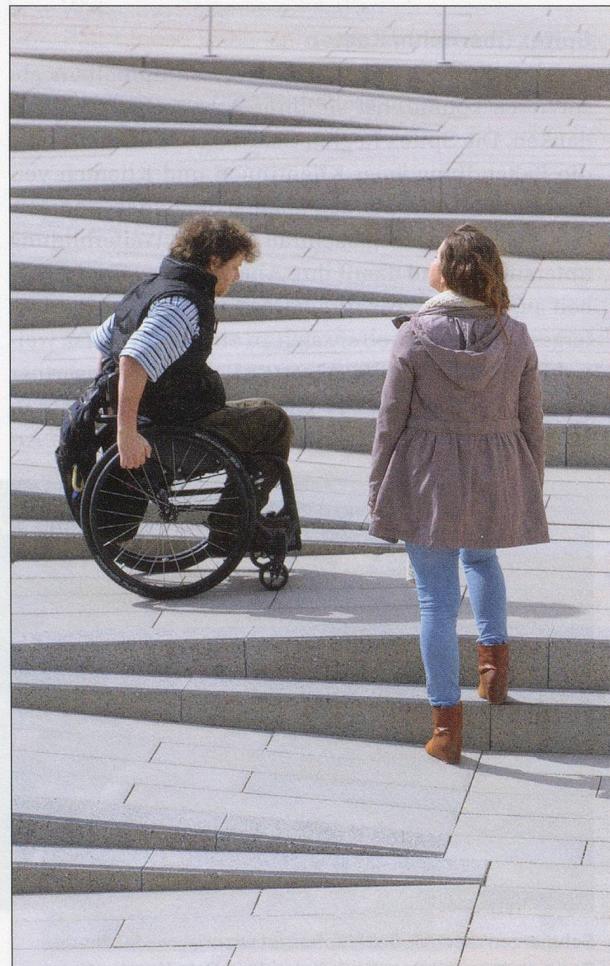
Kein Patentrezept

Auch etwas anderes ist ihr während der Weiterbildung bewusst geworden: Mehr Wissen über eine effektive Schmerzbehandlung bringt nur dann etwas, wenn der Arbeitgeber am gleichen Strick zieht: «Manche Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer stiessen mit ihrem neuen Wissen bei der Arbeit auf Granit, weil sich dort niemand für Schmerzen interessiert», sagt sie. Deshalb sei der Kurs insbesondere jenen zu

empfohlen, die auf die Unterstützung des Arbeitgebers zählen könnten.

Michaela Baumgartner freut sich auf die Herausforderungen, die auf sie warten. «Schmerzen verschlechtern die Lebensqualität sehr. Deshalb ist es mein Ziel, Schmerzen möglichst zu lindern», sagt sie. Gerade bei Menschen, die wegen Knochenmetastasen, offenen Beinen oder Arthrose unter starken Schmerzen leiden, will sie sich dafür einsetzen, dass deren Leiden verringert wird. Voraussetzung dafür ist eine offene Zusammenarbeit mit Hausärzten, Betroffenen und Angehörigen, damit die bestmögliche Lösung gefunden werden kann: «Starke Schmerzen muss man nicht einfach akzeptieren. Aber die Bekämpfung kann mit Nebenwirkungen verbunden sein», sagt die Pain Nurse.

Starke Schmerzmittel enthalten beispielsweise oft Opiate, was wiederum die Sturzgefahr der Menschen erhöht. «Man muss von Situation zu Situation schauen, was Sinn macht.» Coaching und Fachberatung gehören deshalb zu den wichtigsten Aufgaben einer Pain Nurse, wenn es darum geht, auch zu jenen Menschen ein Stück Hoffnung zu bringen, die sich mit ihren Schmerzen schon fast abgefunden haben.



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

22. Pflegesymposium: Mit-Betroffen

Auch für Angehörige wird alles anders – Erfahrungen und Visionen zu einer angehörigenfreundlichen Klinik

Donnerstag, 7. November 2013

Information und Anmeldung

Schweizer Paraplegiker-Zentrum
Sekretariat Pflegemanagement
CH-6207 Nottwil

T +41 41 939 53 50, F +41 41 939 53 60
pflegesymposium.spz@paraplegie.ch
www.paraplegie.ch/pflegesymposium

Anmeldefrist: 17. Oktober 2013

Teilnahmegebühr: CHF 200.–, inkl. Verpflegung



Schweizer Paraplegiker-Zentrum | www.paraplegie.ch
Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung