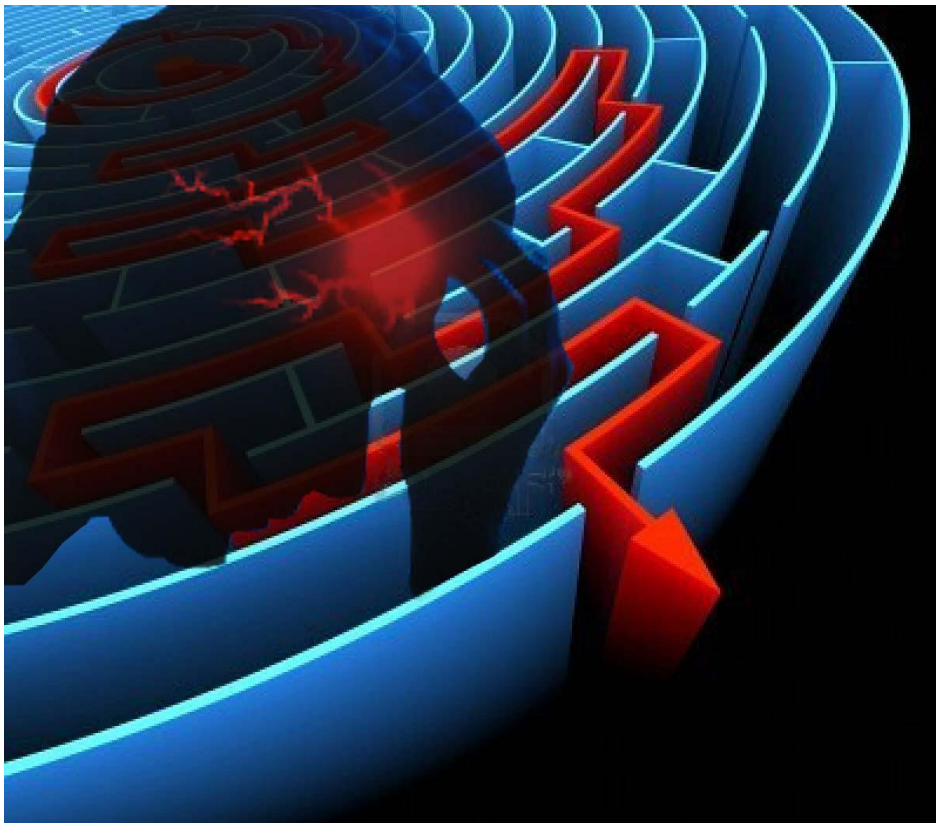


**ZU
YD**

“Wege aus dem Schmerzlabyrinth ”

**Die Entwicklung einer Website zur Aufklärung chronischer
Schmerzpatienten.**



Autoren: Linda Reuter & Christina Roß

Autoren

Linda Reuter

Email: BA-Chronischer-Schmerz2012@gmx.de

Studentennummer: 1051474

Christina Roß

Email: BA-Chronischer-Schmerz2012@gmx.de

Studentennummer: 1051024

Fakultät Physiotherapie

Hogeschool Zuyd, Heerlen

Begleiter

Eveline van Engelen

September 2012

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Nichts aus dieser Ausgabe darf ohne vorhergehende schriftliche Zustimmung der Hogeschool Zuyd in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise vervielfältigt, in einem automatischen Datenbestand gespeichert oder veröffentlicht werden, weder elektronisch noch mechanisch, durch Fotokopien, Aufnahmen oder auf irgendeine andere Weise.

Danksagung

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei den Personen bedanken, die uns die Realisierung der Arbeit ermöglicht haben, und bei denjenigen, die uns in dieser Zeit unterstützten.

Hier ist zunächst Eveline van Engelen, unsere Bachelorbetreuerin zu nennen. Sie hat uns mit viel Geduld, Enthusiasmus und konstruktiver Kritik unterstützt. Sie schaffte es immer wieder uns zu motivieren, vielen, vielen Dank dafür!!

Darüber hinaus möchten wir uns sehr bei Volker Milnik bedanken, der uns bei der Erstellung eigener Abbildungen geholfen hat und nicht müde wurde uns zu unterstützen wo er konnte, sowie bei Otmar Reuter, der uns bei der Erstellung der Website immer zur Seite stand.

Ein besonderer Dank gilt auch unseren Experten und Patienten, die durch ihre Teilnahme an den Befragungen die Website mitgestaltet haben.

Abschließend bedanken wir uns bei unseren Familien und Freunden, die uns während des gesamten Zeitraums mit viel Verständnis unterstützt haben.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung

Summary

1. Einleitung	1
1.1 Zahlen & Fakten zu chronischem Schmerz	1
1.2 Wie entsteht chronischer Schmerz?	2
1.2.1 Neurophysiologische Ebene der Schmerzwahrnehmung und Chronifizierung	2
1.2.2 Der Einfluss psychischer Faktoren auf das Schmerzempfinden	3
1.3 Schmerzmodelle	4
1.4 Behandlungsmöglichkeiten	5
1.5 Welche Informationsmöglichkeiten werden Patienten geboten?	6
Zentrale Fragestellung	7
2. Methode	8
2.1 Projektidee	8
2.2 Literaturuntersuchung	10
2.3 Expertenrekrutierung	10
2.4 Erstellen der vorläufigen Website	11
2.4.1 Evaluieren der vorläufigen Website	12
2.5 Patientenrekrutierung	12
2.6 Datenanalyse & Erstellung der endgültigen Website	12
2.7 Integration der Website in den Alltag	13
3. Resultate	14
3.1 Auswerten des Expertenfragebogens vor Erstellen der Website	14
3.2 Erstellen der Website	15
3.2.1 Farbschema der Website	15
3.2.2 Inhaltliche Gestaltung der Website	16
3.3 Resultate des Patientenfragebogens	18
3.4 Resultate zweiter Expertenfragebogen	20
3.5 Überarbeiten der Website nach Auswertung der Fragebögen	22

4. Diskussion	23	
4.1 Stärken und Schwächen des Projekts	24	
4.2 Verbesserungsvorschläge	25	
4.3 Empfehlung für zukünftige Arbeitsschritte	26	
4.4 Fazit	26	
5. Literaturverzeichnis	27	
6. Anhang	29	
Anlage 1	Expertenfragebogen zur Eingrenzung der Themenbereiche	29
Anlage 2	Evaluationsfragebogen für Experten	31
Anlage 3	Evaluationsfragebogen für Patienten	32

Zusammenfassung

Einleitung

Etwa 20 Millionen Deutsche leiden unter chronischen Schmerzen. 82% davon werden medikamentös behandelt, ohne dass sich ihre Beschwerden im Behandlungsverlauf bessern. Es gibt viele multimodale Behandlungsansätze die ihren Schwerpunkt auf Aufklärung der Patienten und deren Rückführung in den beruflichen Alltag legen. Sie werden jedoch nicht umgesetzt oder sind den behandelnden Professionen nicht geläufig.

Mit unserer Website möchten wir dieses Problem aufgreifen und den Patienten auf dem Gebiet der chronischen Schmerzen als evidenzbasierter und kompetenter Ratgeber zur Verfügung stehen.

Methode

Zu Anfang wurde geprüft, ob ein Markt für die geplante Website besteht oder ähnliche Angebote bereits existieren. Damit einhergehend wurden Patienten-Selbsthilfeseiten und medizinische Informationsquellen, wie zum Beispiel die von Schmerzzentren gesucht. Anschließend erfolgte eine Literatursuche nach Evidenz in Bezug auf Behandlungsmethoden. Um diese Informationsmenge auf ein für die Website übersichtliches Maß zu reduzieren wurden Fragebögen an Schmerztherapeuten und Physiotherapeuten ausgeteilt die täglich Schmerzpatienten behandeln, um diese über den Inhalt der Website abstimmen zu lassen. Daraufhin wurde die erste Version der Website erstellt, welche durch weitere Fragebögen evaluiert wurde. Patienten bekamen Fragebögen zur Anwendbarkeit und Verständlichkeit der Website, Therapeuten und Ärzte beurteilten den fachlichen Inhalt auf Richtigkeit und Relevanz. Nach der Auswertung der Fragebögen wurde die Website auf dieser Basis weiterentwickelt und optimiert. Somit entstand die endgültige Fassung durch die Einarbeitung von Verbesserungsvorschlägen und Kritikpunkten von Patienten und Experten.

Resultate

Mit „Webacapella 4.0“ wurde die Webseite „schmerzlabrynth.de“ zur Aufklärung chronischer Schmerzpatienten mit Bezug auf die Entstehung des Krankheitsbildes und diverser Therapieansätze erstellt. Vor Erstellen der Website nahmen Experten mittels eines Fragebogens Einfluss auf die Themenauswahl. Nach Erstellen der Website wurde diese durch Patienten und erneut durch Experten per Fragebogen zu Inhalt, Layout und Verständlichkeit bewertet. Der Outcome der Fragebögen war in allen oben genannten Kategorien sowohl bei den Patienten als auch bei den Experten insgesamt positiv.

Diskussion

Mit Hilfe von Experten und Patienten wurde eine Website zur Aufklärung chronischer Schmerzpatienten entwickelt. Die entstandene Website liefert eine umfassende Aufklärung über das Krankheitsbild chronischer Schmerzen und über diverse Therapiemethoden, wobei großen Wert darauf gelegt wurde, dem Leser die Wichtigkeit von multidisziplinärer Behandlung näher zu bringen. Die Umsetzung der Fragestellung bezüglich eines geeigneten Mittels zur Aufklärung chronischer Schmerzpatienten wurde erreicht, jedoch hätte eine noch engere Zusammenarbeit mit Experten auf diesem Gebiet konstruktivere Ansätze und Aspekte ergeben.

Schlüsselwörter

Chronischer Schmerz, multidisziplinär, Patienteninformation, Webseite

Summary

Introduction

About 20 million Germans suffer from chronic pain. 82% of those receive medical treatment without any signs of improvement during the course of treatment. There are many multidisciplinary therapeutic approaches which focus on educating patients and repatriating them into their daily job routine. Seldom get they used or attending professions are not aware of their existence.

We want to use our website to educate patients about chronic pain on evidence- based level and to serve them as a professional counsellor.

Methods

In the beginning we analysed whether a market for launching a website like ours existed. In addition we searched for self-help websites and medical sources of information, for example launched by pain clinics.

Subsequently evidence regarding methods of treatment was searched.

In order to reduce this amount of information in a way it could be published on the website, questionnaires were given to therapists who treat chronic pain patients on a daily level to let them decide which information would be of capital importance.

Thereupon a first version of the website was constructed, which then got evaluated by further questionnaires handed out to patients and therapists. Patients' consisted of questions about practicality and comprehensibility. Therapists were asked to evaluate scientific relevance and accuracy. After evaluating the questionnaires the website was optimized by processing the provided information. The final version of the website is as well based on the questionnaire results because suggestions for improvements and impartial criticism of patients and experts were added.

Results

The webpage "schmerzlabrynth.de" was designed with the webdesign software "Webacapella" in order to educate chronic pain patients about their condition and about several approaches to treat chronic pain. Experts were included in the process of choosing suitable subjects for the website via questionnaires. The finished website got evaluated by patients and by experts to evaluate comprehensibility, layout and content. The evaluation showed an overall positive feedback in regard to the categories mentioned above.

Discussion

A website with the aim of educating chronic pain patients was developed with the aid of experts and patients. The website offers extensive information about clinical picture, development and treatment of chronic pain, with great importance attached to an interdisciplinary treatment approach. Implementation of the question with reference to an adequate means of educating chronic pain patients was achieved, however closer collaboration with experts on those specific topics might also have been beneficial.

Keywords

Chronic pain, interdisciplinary, patient education, website