

Der direkte Weg zur Besserung

Gelenkschmerzen zählen zu den häufigsten **BESCHWERDEN** überhaupt. Ein Arztbesuch ist nicht immer nötig. Apotheken empfehlen sich als erste Anlaufstelle.

Knie-Arthrose lässt sich nicht heilen, aber Medikamente lindern die Schmerzen.

INTERVIEW

«Apotheken sind kleine Healthcare Zentren»

Mutieren Apotheken mit der Gelenkschmerz-Beratung zu Arztpraxen?

Vielleicht nicht gerade zu Arztpraxen, jedoch zu kleinen Healthcare Zentren. Gelenkschmerzen sind sehr häufig und treten bei über 40-jährigen wiederkehrend auf. Dabei braucht es nur selten den Arzt. Wenn ja, weisen wir darauf hin, wenn nein – was zu 95 Prozent der Fall ist – behandeln unsere geschulten Fachpersonen die Gelenkschmerzen der Betroffenen gleich in der Apotheke.

Welche Kunden wollen Sie damit ansprechen?

Vorwiegend Männer und eher jüngere Personen – diejenigen Kundinnen und Kunden, die das Angebot der Apotheke noch nicht kennen. Rund ein Viertel der Schweizer Bevölkerung nehmen die Leistungen der Apotheke regelmässig in Anspruch und kennen unsere Kompetenzen. 75 Prozent noch nicht. Das wollen wir ändern.

Wie sind die Erfahrungen aus der letztjährigen Kampagne?

Durchwegs positiv. So hörten wir immer wieder Aussagen wie: «Endlich kann ich mit einer Fachperson über meine Gelenk-

schmerzen sprechen». Wichtig scheint mir, dass wir beraten und helfen, ohne zu hohe Erwartungen zu wecken. Auch die Apotheke kann die Arthrose nicht zum Verschwinden bringen. Wir können jedoch die betroffene Person coachen und die Schmerzen behandeln. Denn neben Bewegung gibt es viele Medikamente aus der Apotheke, die Linderung versprechen.

Wird es in Zukunft Kampagnen zu anderen Gesundheitsthemen geben?

Selbstverständlich. Unter dem Motto: «Die Apotheke. Der direkte Weg zur Besserung» wollen wir Kundinnen und Kunden aufzeigen, dass die Apotheke zu Recht die erste Anlaufstelle im Gesundheitswesen ist. Themen wie Allergie, Impfen oder Diabetes sind in Planung.



Dr. Lorenz Schmid, Präsident Apothekerverband des Kantons Zürich und Leiter einer Apotheke in Zürich.

TEXT VERENA THURNER

Ein künstliches Kniegelenk ist für Verena Stäger noch kein Thema. Sie hat gelernt, mit ihrer Arthrose zu leben. Seit 20 Jahren leidet sie an Arthrose in ihrem linken Knie. Mal sind die Schmerzen stark, mal sind sie auszuhalten. Treppensteigen ist besonders schlimm, vor allem im Winter, wenn es kalt ist. Ein Tip aus der Apotheke hat ihr da sehr geholfen: Ein Knieschoner aus Wolle lindert die Schmerzen. Und auch sonst setzt sie auf den Rat ihrer Apotheke. Auf Reisen schluckt sie ein Schmerzmittel, das man ihr empfohlen hat. «Die Schmerzen waren damit wirklich weg», erklärt die rüstige 77-Jährige.

Wie Verena Stäger geht es vielen Menschen in der Schweiz. Nahezu 40 Prozent der Bevölkerung klagten über Gelenkschmerzen. Bewegungsarmut und zunehmende Fettleibigkeit verstärken das Problem noch zusätzlich. Die Internationale Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (IASP) hat das Jahr 2016 zum «Globalen Jahr gegen Schmerzen in den Gelenken» ausgerufen. «Die Schmerzlinderung ist ein wichtiges Ziel, um die Lebensqualität und Leistungsfähigkeit bei Patienten mit Gelenkerkrankungen zu verbessern», sagt IASP-Präsident Prof. Rolf-Detlef Treede von der Universität Heidelberg. Es gibt viele verschiedene Arten von Gelenkschmerzen – Schmerzen bei Arthrose, nach traumatischen Verletzungen, Schmerzen nach Gelenkoperationen, aber auch Schmerzen im Zusammenhang mit entzündlichen Gelenkerkrankungen.

650 Apotheken in der Deutschen Schweiz richten im September in Zusammenarbeit mit der Rheumaliga Schweiz den Fokus auf Gelenkschmerzen. Ihre Kampagne «Wenn beim Gehen nichts mehr geht» war im vergangenen Jahr schon sehr er-

folgreich. «Viele Kunden schätzten es, mit einer Fachperson über ihre Schmerzen sprechen zu können», sagt Dr. Lorenz Schmid (Siehe Interview). Allzuvielen hatten sich wohl schon mit ihrer eingeschränkten Lebensqualität abgefunden und waren erstaunt, dass man ihre Schmerzen durchaus behandeln kann. Und dazu braucht es nicht immer einen Arzt oder eine Ärztin.

Mit der Kampagne wollen Apotheker und Apothekerinnen darauf hinweisen, dass sie in der Lage sind und die Kompetenz besitzen, schmerzgeplagten Menschen zu helfen. Sie verfügen in den meisten Fällen über eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten. Das reicht von potenten Medikamenten bis zu alternativen Behandlungsmöglichkeiten wie zum Beispiel Quarkwickel, unterstützende Homöopathie- oder Ernährungsergänzungsprodukte. Wenn sie nicht helfen können, verfügen sie über ein Netz von Ärzten, die sie dem Patienten vermitteln können oder sie wei-

sen auf das Angebot der Rheumaliga Schweiz hin. Wichtig ist vor allem, dass der Schmerz nicht chronisch wird, das heisst, das Schmerzgedächtnis erinnert sich an den Schmerz und ruft ihn immer wieder ab.

Damit alle am gleichen Strick ziehen, unterziehen sich Pharma-Assistentinnen einer Präsenzschiung, wo sie ihr fachliches Wissen über Anatomie und Pathophysiologie zu Bewegungsschmerzen auffrischen. Anhand von Selbsttests, Check-Fragebogen, Therapiekarten und Algorithmen sind sie in der Lage eine genaue Abklärung der jeweiligen Schmerzen vorzunehmen und Behandlungsmöglichkeiten vorzuschlagen. Gelenkschmerzen sind ein grosses Thema in den Apotheken, bestätigt auch Gordana



Die Schulung wird mit gestellten Situationen angereichert.

Andjelkovic Jaksic, Pharma Betriebsassistentin in der Paracelsus-Apotheke in Richterswil ZH. Die Schulung bringt auch ihr eine Auffrischung von Fachkenntnissen und das Wissen von aktuellen, therapeutischen Möglichkeiten.

Check Das müssen Sie wissen

→ Schmerzen

Knapp 40 Prozent der gesamten Schweizer Bevölkerung leiden unter Körper- und Bewegungsschmerzen.

→ Therapie

Menschen mit Schmerzen vertrauen zuerst dem Hausarzt (95 Prozent), an zweiter Stelle steht der Spezialist mit 91 Prozent, und 88 Prozent der Schmerzgeplagten vertrauen der Apotheke.