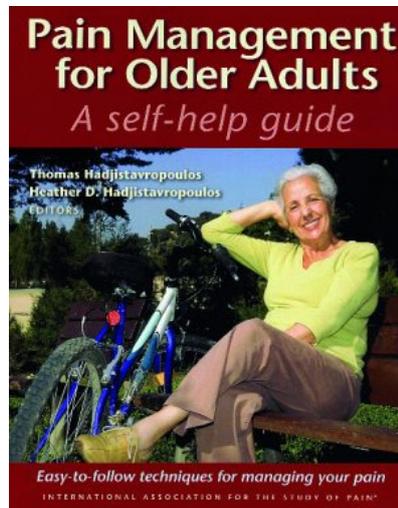


## Pain Management for Older Adults. A self-help guide

Th. Hadjistavropoulos, H. D. Hadjistavropoulos, (Hrsg.). IASP Press, Seattle 2008, ISBN 978-0-931092-70-1, 200 Seiten, 29,95 \$



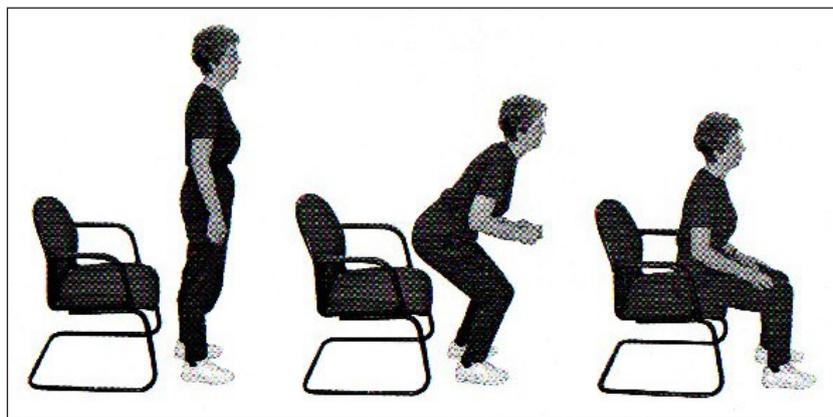
Die absolute und relative Zunahme älterer Menschen innerhalb der Gesamtbevölkerung wird in Deutschland (und vielen anderen Industrieländern) dazu führen, dass die Bedeutung des immer noch zu stark vernachlässigten Themas

„Schmerz“ steigt. Damit wird sich auch der Informationsbedarf der betroffenen Patienten vergrößern. Das von der Internationalen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (International Association for the Study of Pain, <[www.iasp-pain.org](http://www.iasp-pain.org)>) verlegte Selbsthilfe-Buch richtet sich genau an diese Personengruppe: an, wie es im Titel heißt, ältere Erwachsene. Bereits optisch trägt das ungewöhnlich große, aber lesefreundliche und nach kürzester Zeit sympathische Schriftbild diesem Umstand Rechnung.

Nach der Lektüre der elf Kapitel wird der Leser deutlich mehr an Wissen und Erkenntnis gewonnen haben. Die gesamte Palette relevanter Themen wird in didaktisch ansprechender Form abgedeckt – unter anderem mit kleinen Fallvorstellungen (so lernen wir Stan kennen, und Evelyn, Luise, Larry, Sadie). Schmerztherapie nimmt natürlich viel Raum ein: Ablenkung, Entspannung,

Atemtechniken, Imagination, Gedankenlenkung ..., selbstverständlich Medikamente. Aber ebenso wenig kommen wichtige Aspekte wie Schlafhygiene, Ernährung, soziale Unterstützung zu kurz, sowie – woanders leider meist nicht thematisiert – die richtige Gesprächsführung mit dem Arzt.

Der (schmerzgeplagte?) Leser kann auch selbst aktiv werden: zum Beispiel, indem er eine Schmerz-Checkliste, ein Schmerz-Tagebuch, eine Entspannungs- oder Gedanken-Kontrollliste ausfüllt, Notizen macht über seine täglichen Aktivitäten, ... – an Formblättern ist in diesem stark nützlich geprägten Buch jedenfalls kein Mangel. Auch nicht an instruktiven Haltungs- und Bewegungsübungen (Abbildung) – gute Rezepte für gesunden Gelenkknorpel und fitte Muskeln! Die Autoren haben der Sache, die unter anderem von den angesehenen Canadian Institutes of Health Research (<[www.cihr-irsc.gc.ca](http://www.cihr-irsc.gc.ca)>) unterstützt wurde, jedenfalls einen guten Dienst erwiesen. Und man lernt: ein Buch muss nicht immer farbig sein, damit es anspricht! Eine Übersetzung für Patienten deutscher Zunge wäre ein für alle Beteiligten gewinnbringendes Unternehmen. (Freilich sollten dann die auf Australien, Neuseeland, Kanada, Großbritannien und die USA beschränkten Adressen von Schmerzgesellschaften unbedingt gegen solche in Mitteleuropa ausgetauscht und dem Literaturverzeichnis deutschsprachige Werke hinzugefügt werden.) Wie lange werden wir darauf (oder auf ein ähnliches Buch aus deutschen Landen) warten müssen? DZZ



Übung zur Kräftigung der oberen Beinmuskulatur. Abbildung aus dem besprochenen Band, S. 87.

Jens C. Türp, Basel