

Projektvorstellung: Schmerz und Ernährung

Ein Pilotprojekt zur Vermittlung von Ernährungswissen bei Menschen mit chronischen Schmerzen



Projektvorstellung Leonie Derungs und Anna-Lea Hug

Wieso gibt es nun dieses Projekt?

Ausgangslage:

Patientinnen und Patienten des Schmerzzentrums vom KSGR haben häufig Fragen zur Ernährung bei chronischen Schmerzen. Im Rahmen der regulären Sprechstunde fehlt jedoch die Zeit, diese Fragestellungen umfassend zu beantworten.

Projektidée:

Die Ernährungstherapie entwickelte daher ein niederschwelliges Gruppenangebot, in dem Patientinnen und Patienten ihre Fragen rund um Ernährung und chronische Schmerzen einbringen können. Unter fachlicher Begleitung durch Ernährungsfachpersonen sowie vereinzelt Ärztinnen und Ärzten werden die Fragen evidenzbasiert diskutiert und durch den Austausch innerhalb der Gruppe ergänzt.

Ziel:

Vermittlung fundierter Ernährungsinformationen, Förderung des Austauschs unter Betroffenen und Schaffung eines zeitlich entlastenden ergänzenden Angebots zur individuellen Sprechstunde.

Wie ist das Projekt aufgebaut?



Fig. 1: Projektaufbau Schmerz und Ernährung

4 Module + 1 Kocheinheit

Die Module bauen nicht aufeinander auf und können daher in beliebiger Reihenfolge besucht werden.

Welche Themen werden vermittelt?

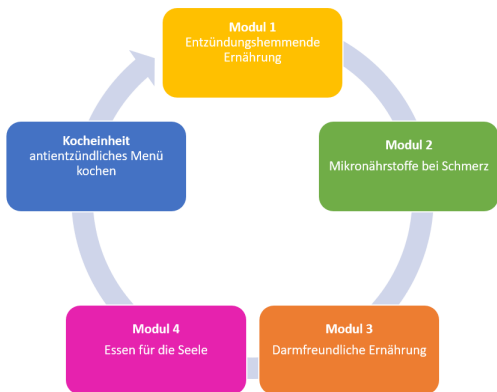


Fig. 2: Themenübersicht der Module

Die Module im Überblick

Die Teilnehmenden lernen, wie Ernährung chronische Schmerzen beeinflussen kann, von Entzündungen und Mikronährstoffen bis hin zu Darmgesundheit und emotionalem Essen. Das Gelernte wird in einer gemeinsamen Kocheinheit praktisch umgesetzt.

Gestaltung Gruppenmodule

- 8-10 Teilnehmende
- 1h pro Modul
- 4h für die Kocheinheit
- Räume des KSGR und externe Küche



Fig. 3: Bildausschnitt Flyer



Fig. 4: Feedback

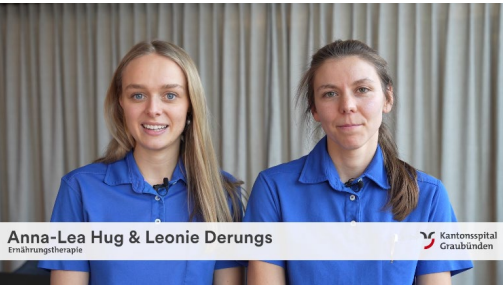


Fig. 5: Videoausschnitt Modul 1



Fig. 6: Videoausschnitt Modul 3



Fig. 7: Videoausschnitt Modul 2



Fig. 8: Foto praktische Kocheinheit

Kontakt

Ernährungstherapie KSGR
ernaehrungstherapie@ksgr.ch
<https://www.ksgr.ch/schmerz-und-ernaehrung>