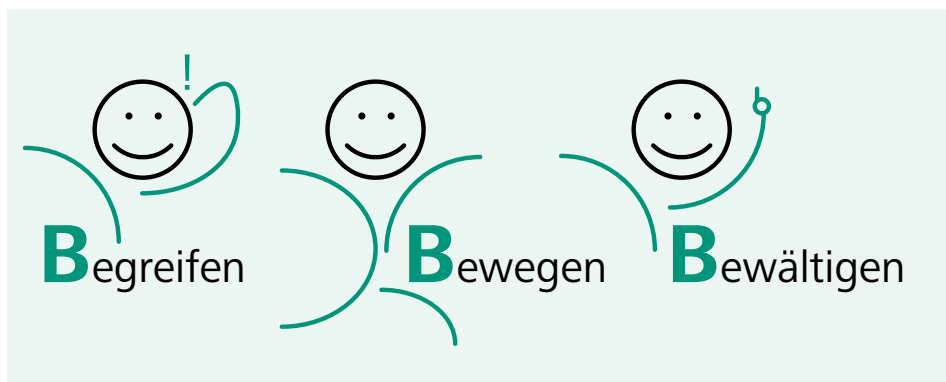


Zentrum für Schmerzmedizin
Multikulturelle Schmerzbewältigung
Psychologie und Bewegungstherapie



Multikulturelle Schmerzbewältigung



Programminhalt

Ein Zweierteam, bestehend aus einer Psychologin und einem Bewegungstherapeuten, begleitet Sie durch ein vielseitiges Programm.

Im psychologischen Teil werden Informationen zur Entstehung und Verarbeitung von chronischen Schmerzen und Strategien im Umgang damit vermittelt. Ein Entspannungsverfahren gehört ebenfalls zum Programm. Es werden Hilfestellungen für Arzt- und Ämterbesuche gegeben und es findet ein Austausch über die Herkunftsländer und Migrationsgeschichten der Teilnehmer statt.

Im bewegungstherapeutischen Teil soll vor allem die Freude und der Spass an der Bewegung vermittelt werden. Mit kleinen Spiel- und Bewegungsformen, funktioneller Gymnastik und Entspannungsübungen soll die allgemeine Fitness (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination) der Teilnehmenden verbessert werden. Ziel ist, die Motivation zu mehr Aktivität und Bewegung im Alltag zu fördern.

Ablauf

Das Behandlungsprogramm dauert ein Jahr und findet jeweils am Dienstag von 9–10 Uhr (1. Gruppe) oder 10–11 Uhr (2. Gruppe) in der Turnhalle und in den Räumlichkeiten des Zentrums für Schmerzmedizin in Nottwil statt. Die ambulant betreute Gruppe umfasst etwa 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Ein regelmässiger Besuch ist erforderlich.

Wer kann am Programm teilnehmen

Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen, die wenig Deutschkenntnisse haben. Ein Basiswortschatz sollte vorhanden sein.

Für wen ist das Programm nicht geeignet

Für Patienten, die auf zwei Gehhilfen oder einen Rollstuhl angewiesen sind.

Kosten

Die Behandlungskosten werden von der Krankenkasse im Rahmen der Grundversicherung übernommen.

Auskunft

Wenn Sie Fragen zum Angebot «Multikulturelle Schmerzbewältigung» oder zu Ihrer Teilnahme haben, dann wenden Sie sich bitte an das Sekretariat (Gruppenorganisation), T 041 939 49 00.

Weiter Informationen

finden Sie auch unter:

www.schmerz-nottwil.ch

siehe Behandlungsprogramme

