



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

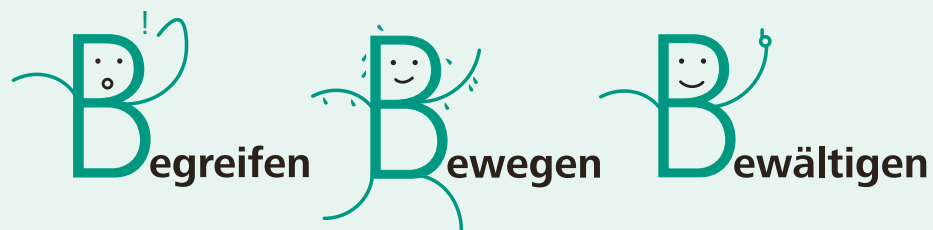
Zentrum für Schmerzmedizin

Schmerzwoche für Rollstuhlfahrer

Psychologie, Physiotherapie, Medizin und Ergotherapie



Schmerzwoche für Rollstuhlfahrer



Das Programm richtet sich an Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen mit häufigen sowie chronischen Schmerzen. Ein interdisziplinäres Team begleitet Sie eine Woche lang durch ein vielseitiges Programm. Ziel dieser Woche ist es, die verschiedenen Aspekte von chronischen Schmerzen zu verstehen und ganzheitliche Behandlungen kennenzulernen.

Unser interdisziplinäres Angebot

- Ärztliche Betreuung
- Schmerzpsychotherapie
- Physiotherapie
- Entspannungstherapien
- Ergotherapie (Sitzposition)
- Achtsamkeit

Zielsetzungen des Programms

- Aufklärung über chronische Schmerzen
- Abbau von Vermeidungs- und Schonverhalten
- Verbesserter Umgang mit Alltagsbelastungen
- Kennenlernen von angemessenen körperlichen Aktivitäten
- Strategien für einen guten Umgang mit dem Schmerz

Ablauf des Programms

Das Behandlungsprogramm dauert eine Woche, täglich von 9–17 Uhr. Die ambulant betreute Gruppe besteht aus rund 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. Für ausreichend Pausen ist gesorgt.

Die Woche beginnt mit der Vorstellung des betreuenden Teams und dem gegenseitigen Kennenlernen der Teilnehmer. Das Programm beinhaltet eine Mischung aus Vorträgen und körperlichen Aktivitäten. Ein weiterer wichtiger Teil des Wochenprogrammes ist das Schmerzbewältigungstraining, das täglich stattfindet und durch Psychologen geleitet wird.

In der Physiotherapie stehen verschiedene Arten von Bewegung wie z. B. Training an Geräten und achtsames Bewegen im Mittelpunkt. Das Haltungs- und Bewegungsgefühl wird durch unterschiedliche Übungen geschult und auf Alltagssituationen übertragen. In der Ergotherapie wird die bestmögliche Haltung und Sitzposition im Rollstuhl erarbeitet.

Nicht nur in den verschiedenen Gruppentherapien, sondern auch während den Pausen besteht die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen sowie sich zu entlasten.

Ein guter Umgang mit dem Schmerz heisst auch, sich gegenseitig zu motivieren und gemeinsam Spass zu haben.

Kosten

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

Auskunft

Wenn Sie Fragen zum Angebot «Schmerzwoche für Rollstuhlfahrer» oder zu Ihrer Teilnahme haben, dann wenden Sie sich bitte an das Sekretariat Gruppenorganisation, T 041 939 49 00.

Weitere Informationen finden Sie auch unter:

www.schmerz-nottwil.ch
siehe Behandlungsprogramme



Schweizer Paraplegiker-Zentrum | Zentrum für Schmerzmedizin
Guido A. Zäch Strasse 1 | CH-6207 Nottwil | T +41 41 939 49 00 | F +41 41 939 49 30
zsm@paraplegie.ch | www.schmerz-nottwil.ch
Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung