



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

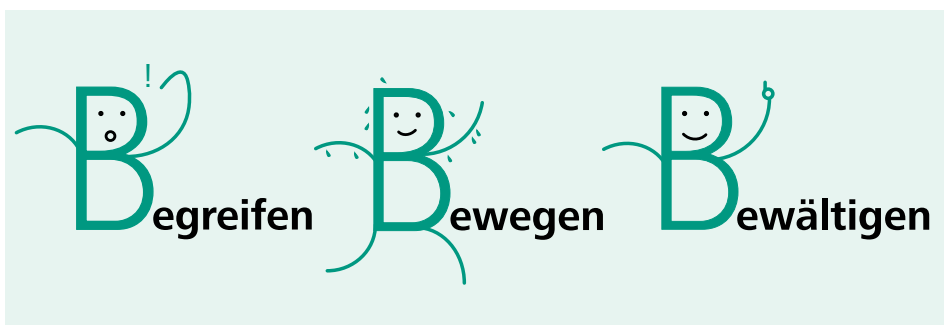
Zentrum für Schmerzmedizin

Multimodale Kopfschmerzwoche

Psychologie, Physiotherapie, Medizin und Ergotherapie



Kopfschmerzwoche



Das Programm richtet sich an Patientinnen und Patienten mit häufigen sowie mit chronischen Kopfschmerzen wie zum Beispiel Migräne und Spannungskopfschmerzen. Ein interdisziplinäres Team begleitet Sie eine Woche lang durch ein vielseitiges Programm. Ziel dieser Woche ist es, die verschiedenen Aspekte von häufigen und chronischen Kopfschmerzen zu verstehen und ganzheitliche Behandlungen kennenzulernen.

Unser interdisziplinäres Angebot

- Ärztliche Betreuung
- Schmerzpsychotherapie (Schmerz- und Stressbewältigung)
- Physiotherapie
- Entspannungstherapien
- Ergotherapie (Körpergerechtes Verhalten am Arbeitsplatz)

Zielsetzungen des Programms

- Aufklärung über chronische Kopfschmerzen
- Abbau von Vermeidungs- und Schonverhalten
- Verbessertes 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 8–17 Uhr. Die ambulant betreute Gruppe besteht aus etwa 8 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Die Woche beginnt mit der Vorstellung des betreuenden Teams und dem Kennenlernen der Teilnehmenden untereinander.

Ein wichtiger Teil der Kopfschmerzwoche ist das Schmerzbewältigungstraining, das täglich stattfindet und durch den Psychologen geleitet wird.

Ebenso gehören interaktive Vorträge sowie körperliche Aktivitäten zum Programm. In den ärztlichen Vorträgen wird ein grundlegendes Wissen über die Kopfschmerz-erkrankung vermittelt.

In der Physiotherapie soll vor allem Spass an der Bewegung durch verschiedene Arten von körperlicher Betätigung wie z. B. Training an Geräten und Ausdauertraining geweckt werden. Das Haltungs- und Bewegungsgefühl wird durch unterschiedliche Übungen geschult und auf Alltagssituationen übertragen. In der Ergotherapie wird eine körpergerechte Haltung und Einrichtung am Arbeitsplatz erarbeitet.

Nicht nur in den verschiedenen Gruppentherapien sondern auch während den Pausen besteht die Möglichkeit sich untereinander auszutauschen und zu besprechen. 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 «Kopfschmerzwoche» oder zu Ihrer Teilnahme haben, dann wenden Sie sich bitte an das Sekretariat des Zentrums für Schmerzmedizin: T 041 939 49 00

Weiter Informationen
finden Sie auch unter:
www.schmerz-nottwil.ch



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