



Werde Dein eigener Schmerzmanager

Empfehlungen für Schmerzpatienten

- Übernimm selbst die Verantwortung
 - Setze Dir Ziele
 - Beobachte Deine Fortschritte
 - Werde körperlich aktiv
 - Lasse Dich anregen
 - Finde Deine Balance
- Suche Verbündete und akzeptiere Unterstützung
 - Tu, was Dir Freude macht
 - Investiere in Beziehungen
 - Wappne Dich für Rückschläge
 - Belohne Dich selbst
 - Besuche unsere Internetseite

www.uvsd-schmerzlos.de/wissen-infos-bei-schmerzen/

V.i.S.d.P.: **UVSD SchmerzLOS e. V.**, Heike Norda
Fürstthof 24, 24534 Neumünster
Telefon: 0 43 21 - 8 77 62 55
E-Mail: info@schmerzlos-ev.de
www.uvsd-schmerzlos.de

©Bild von Andrey Popov-auf stock.adobe.com

Unser Leitbild...

Gemeinsam gegen den Schmerz

Wir sehen in chronischen Schmerzen nicht nur ein Symptom, sondern eine eigenständige Krankheit. Diese bedarf einer therapeutischen Behandlung und ist als bio-psycho-soziales Gesamt ereignis anzusehen und zu behandeln.

Wir arbeiten unabhängig von der Pharmaindustrie und transparent gegenüber unseren Mitgliedern, aber auch allen anderen Institutionen gegenüber.

...unsere Vision...

ist ein reger Austausch von Betroffenen, Angehörigen, Therapeuten und Ärzten auf Augenhöhe, sowie die Mitwirkung bei Patientenleitlinien und Patientenbefragungen.

... unser Ziel:

weitere Gründungen und die Begleitung von Selbsthilfegruppen, damit jeder die Möglichkeit hat aktiv und selbständig etwas für seine Schmerzerkrankung tun zu können.

Die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Belange der Schmerzerkrankten. Dafür soll die Zahl der Mitglieder deutlich erhöht werden, um auch auf politischer Ebene mitwirken zu können, ganz im Sinne der Schmerzpatienten.

© Bild von REDPIXEL-auf stock.adobe.com



Klinik-Entlassung!

Und wie geht's jetzt weiter?

© Bild von xiefei auf stock.adobe.com



UVSD SchmerzLOS e. V.
Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland



Checkliste Klinikentlassung:

Wenn Schmerzpatienten einen stationäre Schmerztherapie oder eine Reha-Behandlung durchführen, kommen Gedanken daran auf, wie die Zeit danach gestaltet werden kann. Viele wollen Gelerntes in den Alltag aufnehmen, wissen aber teilweise nicht, wie das gehen soll. Zur Vorbereitung auf diese Zeit soll Sie diese Checkliste unterstützen. Sie soll anregen die Zeit danach vorzubereiten und zu strukturieren. Was würde mir helfen, das Erreichte fortzuführen?

Was ich selber anders machen will? Auf was will ich im Alltag achten?

- Wochenplan für die Woche nach der Entlassung
- Notfallkoffer Freude-Tagebuch gut gefüllt? (um später reinschauen zu können)
- Absprache mit mir:
-
- Mit welchen Mitpatienten will ich Kontakt halten?
-
- Mit welchen Freunden will ich mehr unternehmen?
-
- Absprache mit Angehörigen:.....
-
- Was von dem, was mir auf Station gutgetan hat, mache ich zuhause weiter:.....
-

Gemeinschaftliche Aktivitäten:

- Gemeinde, spirituelle Gemeinschaft
 - Singen im Chor, Tanz, kreativer Kurs,
 - ehrenamtliche Tätigkeit
 - Selbsthilfe-Gruppe
- Nächster Termin am:.....

Körperorientierte Übungen:

- mein Entspannungsverfahren, Imaginations-übung:
.....
- meine Bewegungsübung:
- meine sportliche Aktivität:/Woche
-
- Funktionstraining der Rheumaliga
- Fitness-Studio
- Sportliche Aktivität im Verein

Mögliche therapeutische Schritte:

- Suche nach ambulanten Psychotherapeuten (Adressenliste)
- Nachsorge-Gruppe der Psychosomatik
- Nächster Termin beim Hausarzt:
- Nächster Termin beim Facharzt:
- Ergotherapie
- Physiotherapie

Nächste Schritte am Arbeitsplatz:

- Kontakt zu Kollegen mit Vorgesetzten
- zum Betriebsarzt
- Krankschreibung,
- Stufenweise Wiedereingliederung
- Bewerbungsunterlagen vorbereiten
- PauseForte (weitere Infos finden Sie unter: www.uvsd-schmerzlos.de/verein/mini-shop/)

Kontaktaufnahme zu weiterführenden Hilfen:

- Bundesagentur für Arbeit /Jobcenter
- Integrationsfachdienst
- Sozialverband VdK oder SoVD
- Beratungsstelle:.....
-
- Termin:
-
-

Sie finden unsere Selbsthilfegruppen unter:
www.uvsd-schmerzlos.de/selbsthilfegruppe/unsere-selbsthilfegruppen/

Quelle:
Martin von Wachter, Askan Hendrichke Psychoedukation bei chronischen Schmerzen – Manual und Materialien.
2. überarbeitete Auflage Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2021