über selbst gemalte Bilder auszudrücken.
Ein weiteres Behandlungselement ist das soziale Kompetenztraining: Das Leben findet ja nicht im „luftleeren Raum“ statt, sondern es sind auch viele andere Menschen daran beteiligt, wie z.B. die Familie, die Freunde, die Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz etc.. Durch die Schmerzerkrankung können sich diese Beziehungen manchmal verändern. Vielleicht fällt es Ihnen schwer eigene Wünsche und Bedürfnisse zu äußern oder z.B. „Nein“ zu sagen. Im sozialen Kompetenztraining können Sie üben, für Sie schwierige Situationen so zu gestalten, wie es am hilfreichsten für Ihre Ziele ist.

- **Pflegekräfte** stehen Ihnen bei all Ihren Aktivitäten unterstützend mit zahlreichen Gesprächen zur Seite. Sie führen mit Ihnen Aufmerksamkeitsübungen, ergänzende Gruppenbehandlungen und eine Nordic Walking Gruppe durch.

- Zusätzlich gibt es verschiedene weitere Therapieangebote (Einzel- und Gruppenangebote) aus dem Bereich der **Ergotherapie und** der **sozialmedizinischen Informationen.** Bei Bedarf finden auch Einzelberatungen zu verschiedenen wichtigen Themen (amtliche Hilfen, Berufsförderungsmaßnahmen etc.) statt. Außerdem bieten wir Ihnen die Möglichkeit zur (Wieder-)Entdeckung von Aktivitäten, die unterhaltsam sind bzw. Freude bereiten und ein Gegengewicht zum Schmerz bilden.

Wichtig!

Am ersten Aufnahmetag erfolgt durch eine umfassende Untersuchung eine nochmalige Überprüfung Ihres aktuellen Gesundheitszustandes. Sollten sich im Vergleich zur letzten ausführlichen Vorstellung (sgn. „Assessment“) große Unterschiede ergeben, muss Ihre weitere Behandlung ggf. angepasst werden, da zu diesem Zeitpunkt eine andere Behandlungsform erfolgversprechender sein könnte. Wir behalten uns daher eine Änderung des bisher geplanten Vorgehens vor. Dies könnte für Sie auch bedeuten, dass das Programm verkürzt bzw. nicht durchgeführt wird.

Die Wirksamkeit der multimodalen Schmerzbehandlung ist in zahlreichen Studien nachgewiesen. Voraussetzung für einen Therapieerfolg ist Ihre aktive Mitarbeit. Sie werden in der Regel für den gesamten Zeitraum Ihrer tagesstationären Behandlung krankgeschrieben. Für die Zeit der Krankschreibung setzt der Gesetzgeber voraus, dass Sie sich darum bemühen sollten, möglichst schnell wieder gesund zu werden. Daher sollen Freizeitaktivitäten nach der tagesstationären Entlassung während des Aufenthaltes (abends, an Wochenenden oder Feiertagen), die mit dem Grund für die Arbeitsunfähigkeit nicht in Einklang zu bringen sind, unterlassen werden. Dagegen werden Belastungserprobungen, die Ihre Gesundheit fördern, befürwortet. Bei Fragen dazu stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ein Therapieerfolg misst sich nur zum Teil an der Abnahme der Schmerzstärke am Ende der fünf Wochen. Gerade bei lang anhaltenden Schmerzen führen häufig erst Veränderungen in der Lebensführung zu einer Veränderung des Schmerzes und des Schmerzerlebens. Solche Veränderungen herbeizuführen wird daher auf allen Behandlungsebenen Bestandteil der Therapie sein.

Kontakt

Interdisziplinäres Schmerzzentrum
Universitätsklinikum Freiburg, "KTB"
Breisacher Straße 117, 79106 Freiburg

Telefon 0761 270-50200
Telefax 0761 270-50130
E-Mail schmerz@uniklinik-freiburg.de

http://www.uniklinik-freiburg.de/schmerzzentrum.html

Die genaue Wegbeschreibung finden Sie unter http://www.uniklinik-freiburg.de/schmerzzentrum/kontakt-und-anfahrt.html

Stand bei Drucklegung
Herausgeber: Universitätsklinikum Freiburg© 2017
Redaktion: Interdisziplinäres Schmerzzentrum
Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg

UNIVERSITÄTS KLINIKUM FREIBURG

INFORMATIONEN

6-wöchiges multimodales tagesstationäres Intensivbehandlungsprogramm

(5 Wochen - Programm + 1 Auffrischungswoche nach sechs Monaten)

Lebensmanagement bei chronischen Schmerzen

Interdisziplinäres Schmerzzentrum ISZ
des Universitätsklinikums Freiburg

Liebe Patientin, lieber Patient

wir sehen bei Ihnen die Notwendigkeit für eine tagesstationäre multimodale Krankenhausbehandlung und möchten Sie darüber genauer informieren. Diese Behandlung ist keine Rehabilitationsbehandlung. Sie benötigen eine Krankenhauseinweisung dazu. Die Behandlung hat keine gutachterliche Bedeutung und bewertet nicht Ihre Arbeitsfähigkeit.

Behandlungsrahmen

Die Behandlung besteht aus zwei Blöcken:
Der erste und zugleich zentrale Behandlungsblock umfasst 5 Wochen in einer der beiden Tageskliniken des ISZ.

Um einen möglichst dauerhaften Behandlungserfolg gewährleisten zu können, folgt nach 6 Monaten Block 2 mit fünf Behandlungstagen. In dem zweiten Block soll bereits Gelerntes aufgefrischt, vertieft und gegebenenfalls modifiziert werden.

Sie werden mit sechs weiteren Patienten als Gruppe das Programm durchlaufen. Die Therapie erfolgt teilstationär/tagesstationär. Behandlungen finden täglich, außer am Wochenende und an Feiertagen, in der Zeit von 8 Uhr bis 16 Uhr statt.

Sie erhalten dazu zu Beginn der tagesstationären Behandlung einen genauen Wochenplan. Bitte beachten Sie, dass jede erfolgte Behandlung vom jeweiligen Therapeuten abgezeichnet werden muss! Nach dem täglichen Behandlungsende um 16 Uhr werden Sie jeweils entlassen und am Folgetag wieder aufgenommen. Sie selbst müssen sich jedoch nur am ersten Tag der 5-wöchigen Behandlung bei der Verwaltung anmelden. Die weiteren Verwaltungstätigkeiten übernimmt das ISZ.

Bei einer Entfernung zu Ihrem Wohnort von weniger als einer Fahrstunde übernachten Sie täglich zuhause. In allen anderen Fällen bemühen wir uns zusammen mit Ihnen um eine gute Regelung.

Behandlungsinhalte

Die multimodale Behandlung beinhaltet die Untersuchung und Behandlung von Schmerzen in all ihren Anteilen.

Wenn Sie an diesem Programm teilnehmen, sind bereits zahlreiche mögliche Ursachen für Ihre Schmerzen untersucht, die Diagnostik ist weitgehend abgeschlossen. Daher geht es weniger um die Diagnostik als um die Behandlung Ihrer Schmerzerkrankung. Nicht alle Anteile chronischer Schmerzen sind einer direkten Behandlung zugänglich: das Schmerzsystem ist kompliziert und verfügt über viele verschiedene Umschaltstellen, die es leider unmöglich machen, einfach nur den richtigen Knopf zu finden und damit die Schmerzen abzustellen. So finden im Rahmen dieses Programms Behandlungen und Maßnahmen auf vielen verschiedenen Ebenen statt:

- Eine medikamentöse Behandlung erfolgt von **schmerzmedizinischer Seite** soweit diese individuell hilfreich ist, z.B. im Sinne einer Neueinstellung oder auch einer Medikamentenumstellung. Möglicherweise ist es auch sinnvoll Medikamente, die sich bzgl. der Schmerzreduktion weniger wirksam erwiesen haben, langsam zu reduzieren. Wichtig ist dabei die Frage, welche Schmerzanteile mit den Medikamenten behandelt werden. Ist es das Schmerzerlebnis an sich (das Ziehen, Klopfen Pochen, Stechen etc.) oder nehmen Sie die Medikamente, um Ihre Angst, Ihren Ärger oder Ihre Einschätzung der Schmerzen („Ich halte das nicht mehr aus!“) zu behandeln. Wenn das der Fall sein sollte, gibt es andere, sinnvollere Strategien. Diagnostik und Therapie von Begleiterkrankungen sind selbstverständlich eingeschlossen. Die ärztliche Behandlung umfasst sowohl tägliche Visiten, als auch Einzel- und Aufklärungsgespräche. Diese Aufklärungsgespräche beinhalten nicht nur Informationen über vom ISZ empfohlene Medikamente, deren Wirkung und auch Nebenwirkungen, sondern auch über ergänzende Therapien, wie z.B. Infiltrationstherapien („Spritzenbehandlungen“). Auch chirotherapeutische Behandlungen können kombiniert werden. Tägliche ärztlich-psychotherapeutische Visiten gehören zum Programm.
- Im **Bereich der Physiotherapie** (Bewegungsbad, medizinische Trainingstherapie, gerätegestützte Krankengymnastik) werden sowohl in der Einzel- als auch der Gruppenphysiotherapie an den Anteilen des Halte- und Bewegungsapparates, der mit den Schmerzen in ungünstiger Wechselwirkung steht, Behandlungen durchgeführt, was anfangs auch unangenehm sein kann. Möglich ist auch eine vorübergehende Zunahme der Schmerzen. Immer aber ist es das Ziel, wieder mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag zu erlangen.
- Im Bereich der **Schmerzpsychotherapie** (Gruppen und Einzelgespräche) liegt das Augenmerk zum Einen auf Erklärungen von Schmerzentstehung, -unterhaltung und -beeinflussung, zum Anderen wie Sie mit Ihren Schmerzen in Zukunft für sich zufriedenstellender umgehen können. Welches Leben möchten Sie führen und welche Schritte können Sie jetzt, in diesem Augenblick, in diese Richtung unternehmen? Was möchten Sie in den nächsten Wochen und Monaten umsetzen? Und wo möchten Sie in 5 Jahren stehen? Dabei geht es nicht darum, so zu tun, als sei der Schmerz nicht da, sondern gemeinsam mit Ihnen einen Weg zu finden, auf welche Art und Weise der Schmerz Sie am wenigsten behindert und wie Sie mehr Lebensqualität gewinnen können. Es geht viel mehr um Lernen und Ausprobieren: Wanderschuhe müssen ja auch erst eingelaufen werden. Genauso sollen Sie ausprobieren, welcher „Schuh“ für Sie und Ihr Leben passt. In der Achtsamkeitsgruppe können Sie üben, immer wieder aus Gewohnheiten auszusteigen und die Dinge mit Abstand zu betrachten. Dadurch bekommen Sie mehr innere Handlungsfreiheit. Wundern Sie sich nicht, wenn nicht nur geredet wird, sondern wir Ihnen teilweise auch die Möglichkeit geben im Rahmen kunsttherapeutischer Übungen, sich z.B. einmal