Wege aus der Schmerzfalle

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung der PPT-Folien bzw. der daraus erzeugten PDF-Dateien oder Teilen daraus bleiben Frau Heike Norda vorbehalten und sind nur mit schriftlicher Zustimmung durch sie zulässig. Sie dürfen die PPT-Folien bzw. PDF-Dateien nur zum Zweck der persönlichen Information verwenden und keinesfalls an Dritte weitergeben.



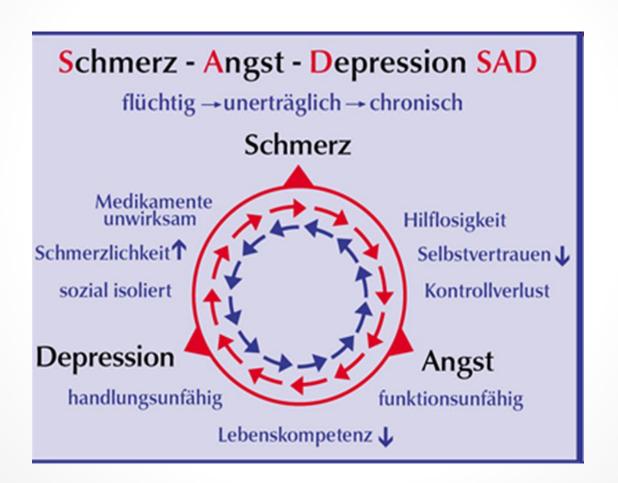
Heike Norda, UVSD SchmerzLOS e. V.











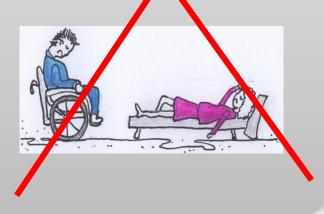




Lösungswege

Ruhe und Schonung







Lösungsweg: Aktivität

Selbsthilfegruppe







- Austausch wichtiger Informationen über diagnostische und therapeutische Möglichkeiten
- o Erfolgreiches Gegenmittel gegen Ängste und Verunsicherungen
- Wichtiger Schritt zum "mündigen Patienten" und zum Manager der Schmerzen
- o Keine Heilungsversprechen, aber Milderung seelischer und sozialer Folgen
- Keine Therapieangebote
- Gute Gespräche können manchmal Schmerz- oder Beruhigungsmittel ersetzen

Wie laufen die Treffen ab?

- Austauschrunde:
 - o Wie erging es mir in der Zeit seit dem letzten Treffen?
 - o Welche positiven Erlebnisse hatte ich?
 - Welche neuen Erfahrungen in Bezug auf meine Schmerzsymptomatik habe ich gemacht?
- Tipps und Informationen



Diskussionsrunde





Vorträge von Ärzten und Therapeuten





Lösung: SHG

- Planung von gemeinsamen Aktivitäten
 - o Sport, Nordic Walking, Wassergymnastik, Ausflüge, Wellnesstage ...







SHG in Ihrer Nähe

Gründungstreffen der Selbsthilfegruppe Freiburg:

Wird noch bekannt gegeben!

Kontakt: SchmerzLOS e.V., fon: 0451 – 5854 4625

Bitte füllen Sie eine Anmeldung aus!



Werden Sie zum Manager Ihres Schmerzes

- o Bleiben Sie im Kontakt zu Ihren Ärzten
- Machen Sie sich zum Experten ihrer Krankheit
- Setzen Sie sich realistische Ziele
- o Finden Sie Ihre Balance
- Tun Sie, was Ihnen Freude macht
- Hören Sie auf Ihren Körper
- Werden und bleiben Sie aktiv
- Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus
- Wappnen Sie sich für Rückschläge



UVSD SchmerzLOS e.V.



Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland



UVSD SchmerzLOS e.V.

Informiert über Behandlungsmöglichkeiten

Bietet Beratung für Schmerzpatienten

Veranstaltet bundesweit Seminare und Vorträge Unterhält ein Diskussionsforum

Unterstützt und fördert die Gründung von Selbsthilfegruppen

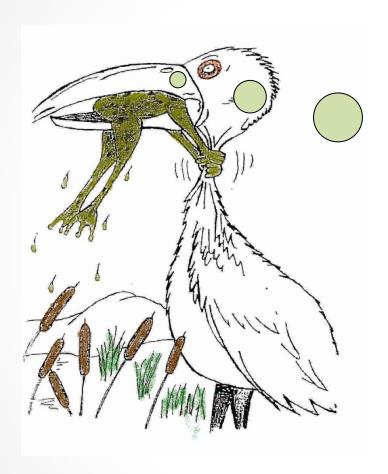
Vermittelt seinen Mitgliedern Rehabilitationssport

Bietet Schulungen für SHG-Leitungsteams

Organisiert Arztbegleitung für Senioren



Seeeehr wichtig:





FRAGEN







