



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

Zentrum für Schmerzmedizin Schmerzbewältigung für Frauen mit chronischem Bauchschmerz

Psychologie, Physiotherapie und Medizin

Schmerzbewältigung chronischer Bauchschmerz

Das Programm richtet sich an Patientinnen mit chronischem Bauchschmerz. Ein interdisziplinäres Team begleitet Sie sechs Wochen lang durch ein vielseitiges Programm. Ziel dieses Programms ist es, die verschiedenen Aspekte von chronischen Bauchschmerzen zu verstehen und zu lernen, wie Sie Ihre Lebensqualität trotz der Schmerzen zurückgewinnen und erhalten können.

Unser interdisziplinäres Angebot

- Schmerzpsychotherapie
- Physiotherapie
- Entspannungstraining

Inhalt des Programms

- Entstehung und Aufrechterhaltung von chronischen Schmerzen
- Schmerzen akzeptieren lernen
- Selbstbewusst mit dem Schmerz umgehen
- Den Zusammenhang zwischen Schmerz und Stress verstehen
- Sexualität und Partnerschaft
- Einen Weg zwischen Über- und Unterforderung finden
- Ziele trotz Schmerzen verfolgen
- Problemlösetraining – im Alltag nicht untergehen
- Den Zusammenhang zwischen Schmerz, Depression und Angst verstehen
- Genusstraining
- Beratung von Angehörigen
- Entspannungstraining

Ablauf

Der Kurs mit vier bis zwölf Teilnehmerinnen findet in den Räumen des Zentrums für Schmerzmedizin in Nottwil statt. Die Gruppe trifft sich während sechs Wochen jeweils zweimal pro Woche nachmittags.

Eine Gruppensitzung dauert 2,5 Stunden inkl. Pause. In jeder Sitzung wird ein Themenschwerpunkt besprochen sowie Physiotherapie und ein Entspannungstraining durchgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Mäppchen/Ordner.

Angebot richtet sich an Frauen, die an chronischen Bauchschmerzen leiden und sich Unterstützung bei deren Bewältigung wünschen.

Kosten

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

Auskunft

Wenn Sie Fragen zum Angebot oder zu Ihrer Teilnahme haben, dann wenden Sie sich bitte an das Sekretariat, T +41 41 939 49 00.

Bei Interesse können Sie sich auch bei Ihrer Hauptbehandlerin oder Ihrem Hauptbehandler, Ihrer Psychologin oder am Empfang ZSM melden. Die weiteren Schritte werden dann in die Wege geleitet.

Weitere Informationen:

schmerz-nottwil.ch
siehe Behandlungsangebot

