

Schmerzbewältigungskurs im Spital Langenthal

Lebensqualität
verbessern –
Lebensfreude
gewinnen

Menschlichkeit und
Fachkompetenz
sind unsere Stärken.



SRO AG
Spital Region Oberaargau
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal
T 062 916 31 31
info@sro.ch
www.sro.ch

Schmerzbewältigungskurs – Gemeinsam zu mehr Lebensfreude



In unserem Schmerzbewältigungskurs können Sie lernen, wie Sie trotz chronischer Schmerzen Ihre Lebensqualität verbessern und mehr Lebensfreude gewinnen können.

In einem gemeinsamen Programm vermitteln Ihnen erfahrene Therapeuten aus der Schmerztherapie ihr Fachwissen und bieten Ihnen eine Vielzahl von Bewegungs- und Entspannungsübungen an.

So können Sie Ihren Umgang mit Schmerzen verbessern und Sie können sich darüber hinaus mit anderen betroffenen Patienten austauschen.

Das Programm beinhaltet verschiedene Themen, welche sich im Umgang mit chronischen Schmerzen als besonders wertvoll erwiesen haben:

- Akuter und Chronischer Schmerz – wo liegen die Unterschiede?
- Zwischen Überforderung und Unterforderung – wo liegt das richtige Mass?
- Die Schmerzen akzeptieren, kann das weiterhelfen?
- Schmerz und Stress – was kann helfen?
- Probleme ansprechen, gemeinsam Lösungen suchen
- Traurige Stimmung, Depression, Angst vor Schmerz: Was tun?
- Das Leben genießen auch mit Schmerzen, ist das möglich?
- Entspannung: Was tut gut, welche Methode hilft?

Ablauf

Der Schmerzkurs hat in der Regel zwischen fünf und zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmer und findet in den Räumen vom Spital Langenthal statt.

Bei jedem Treffen wird ein Themenschwerpunkt bearbeitet und es werden sowohl Bewegungsübungen als auch ein Entspannungstraining durchgeführt.

Ist dieser Kurs für Sie geeignet?

Das Programm wurde für Menschen konzipiert, welche an chronischen Schmerzen leiden und sich Unterstützung wünschen.

Kosten

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

Anmeldung und Kontakt

Wenn Sie Fragen zum Angebot «Schmerzbewältigung» oder zu Ihrer Teilnahme am Kurs haben, dann wenden Sie sich bitte an unser Sekretariat.

SRO AG

Schmerzklinik

Haus West
St. Urbanstrasse 67
4900 Langenthal

T 062 916 46 28
schmerz@sro.ch