

## Schmerzbewältigungskurs für Senioren 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

Unser Angebot richtet sich an Menschen mit chronischen Schmerzen, die aufgrund ihres Lebensalters oder durch körperliche Einschränkungen vermindert belastbar sind.

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

Erfahrene Therapeuten aus der Schmerztherapie stellen Ihnen ihr Fachwissen zur Verfügung und bieten Ihnen eine Vielzahl von Übungen zur Schmerzbewältigung und Entspannung 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?
- Krankheit und Schmerzen akzeptieren, kann das weiterhelfen?
- Einsamkeit, Depression, Angst vor dem Schmerz: Was tun?
- Zwischen Überforderung und Unterforderung – wo liegt das richtige Mass?
- Schmerz, Stress und Lebensqualität – was kann helfen?
- Probleme ansprechen, gemeinsam Lösungen suchen.
- Mit anderen zusammen sein, das Leben geniessen.

## Ablauf

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

Die Teilnehmenden treffen sich während acht Wochen jeweils an einem Nachmittag. Eine Kurseinheit dauert zwei Stunden, inklusive einer kurzen Pause.

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 ältere oder körperlich begrenzte 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

## Schmerzlinik

Haus West

St. Urbanstrasse 67

4900 Langenthal

T 062 916 46 28

[schmerz@sro.ch](mailto:schmerz@sro.ch)