



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

Zentrum für Schmerzmedizin

Multikulturelle Schmerzbewältigung

Das Behandlungsprogramm richtet sich an Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen, die über einen Basiswortschatz der deutschen Sprache verfügen. Die Gruppe umfasst in der Regel acht Teilnehmende.



Ablauf

Das Gruppenprogramm dauert ein Jahr und findet jeweils wöchentlich während einer Stunde statt. Es beinhaltet eine Mischung aus Schmerzpsychologie und Schmerzphysiotherapie. Zudem bietet es die Gelegenheit, sich untereinander auszutauschen.

Inhalte

Schmerzpsychologie:

- Informationen zum Umgang mit chronischen Schmerzen im Alltag mit Fokus auf praktisches Üben
- Entspannungstechniken

Schmerzphysiotherapie:

- Kleine Spiel- und Bewegungsformen zur Verbesserung der Aktivitäten im Alltags Arbeitsplatzes

Kosten

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

Auskunft

Schweizer Paraplegiker-Zentrum
Sekretariat Zentrum für Schmerzmedizin
Guido A. Zäch Strasse 1
CH-6207 Nottwil
T +41 41 939 49 00
zsm@paraplegie.ch



**paraplegie.ch/
schmerztherapie**