

Oberwalliser Multimodales Schmerzprogramm

BESSER LEBEN MIT SCHMERZEN



**Schmerzklinik Spital Brig
Spitalzentrum Oberwallis**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Stationäres multimodales Schmerzprogramm



Das interdisziplinäre Schmerzprogramm ist auf dem biopsychosozialen Krankheitsmodell aufgebaut und eignet sich für Patienten, die unter einer chronischen Schmerzkrankheit leiden aus den Bereichen

- Rückenschmerzen
- Ganzkörperschmerzen (wie Fibromyalgie)
- Bauchschmerzen
- Nervenschmerzen
- Kopf- und Gesichtsschmerzen

Programmziele



- Aufbau des Vertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit
- Wiedererlangen verloren gegangener Fähigkeiten
- Wiederaufbau sozialer Kontakte
- Erarbeitung von Schmerzbewältigungsstrategien
- Vermeidung längerer Arbeitsunfähigkeit
- Aufhalten des Chronifizierungsprozesses

Programminhalte



- Physiotherapie zur Vermittlung von Bewegungskompetenz, medizinische Trainings-Therapie, Wassergymnastik und Nordic Walking
- Psychologische Schmerzbewältigung
- Entspannung und Achtsamkeit
- Schmerzedukation und Sozialberatung
- Kunst- und Musiktherapie
- Angebote zur Einzeltherapie
- Regelmässige Arzt-Patienten Gespräche
- Optimierung der Medikamente

Voraussetzung zur Teilnahme



- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit bei allen notwendigen Behandlungsmassnahmen
- Gute Kenntnisse der deutschen Sprache
- Kein laufendes Rentenverfahren

Organisatorisches

Das Programm dauert dreieinhalb Wochen und findet ganztags statt.

Alle Teilnehmer erhalten vorher ein interdisziplinäres Schmerzassessment, welches ambulant oder stationär durchgeführt werden kann.

Die Gruppe besteht aus 6 bis 8 Teilnehmern mit unterschiedlichen Schmerzproblemen.

Die Gruppe beginnt und beendet das Programm gemeinsam.

Im Anschluss erhalten die Patienten Therapiepläne, die ambulant durchgeführt werden können. Nach 6 Monaten ist eine Auffrischungswoche geplant.



Wochenplan für die Patienten						
Uhrzeit/Tag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07:00-07:30	Visite	Visite	Visite	Visite	Visite	Visite
07:30-08:00	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
08:00-08:30						
08:30-09:00	MTT	Psychologie	Psychologie	Aquatherapie	Arztgespräch & Einzeltherapie	Eduktion
09:00-09:30						
09:30-10:00	Eduktion			Kochgruppe		
10:00-10:30		Bewegungstherapie	Walking			Aquatherapie
10:30-11:00						
11:00-11:30	Aquatherapie					
11:30-13:00	Mittagspause					
13:00-13:30						MTT
13:30-14:00	Sozialberatung	Zeit für Psychologie, Physiotherapie und Velo	Ergotherapie	Zeit für Psychologie, Physiotherapie und Velo	Kunsttherapie	
14:00-14:30						
14:30-15:00						
15:00-15:30	Psychologie		Yoga		Städtitour	
15:30-16:00						
16:00-16:30						
16:30-17:00	Entspannung	Gymnastik	Eduktion	Atemtherapie	Ernährungsberatung	
17:00-17:30						
ab 17:30	Abendessen					

Spital Wallis – Spitalzentrum Oberwallis

Spital Brig

Überlandstrasse 14

3900 Brig

Ärztliche Leitung Schmerzlinik

Chefärztin Dr. Birgit Sojer, Schmerztherapie SPS, SSIPM, Neuraltherapie SANTH

Oberärztin Dr. Gudrun Rettig, Schmerztherapie SPS und SSIPM

Sekretariat Schmerzlinik

Telefon 027 604 36 55

E-Mail szo.schmerzlinik@hopitalvs.ch

Sprechstunden

Montag – Freitag: 8.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00 Uhr

