

# Hasliberger Schmerzprogramm



Ist Ihre Lebensqualität durch chronische Schmerzen stark herabgesetzt? Wirken die üblichen Therapien wie Medikamente, Physiotherapie oder Infiltrationen nicht mehr ausreichend?

Bei entsprechender Motivation für das Erlernen und die Anwendung wirksamer Schmerz-Bewältigungsstrategien bieten wir Ihnen mit dem «Hasliberger Schmerzprogramm» eine Lösung.

Dabei geht es nicht darum, bei Ihnen einen schmerzfreien Zustand zu erreichen. Denn dies ist bei chronischen Schmerzen oft kein realistisches Ziel mehr, sondern dem Schmerz die «Hauptrolle» in Ihrem Leben zu entziehen und ihm eine «Nebenrolle» zuzuteilen. Nachdem Sie mit dem vermittelten speziellen Hintergrundwissen die chronischen Schmerzen besser verstanden haben, erlernen und üben Sie konsequent optimalere Denk- und Verhaltensweisen im Umgang mit dem Schmerz.

## Ziel

Im Hasliberger Schmerzprogramm fokussieren wir uns nicht primär auf die medizinische Behandlung der Schmerzen, sondern auf Ihren Umgang damit. Sie lernen, den Schmerz in Ihrem Leben nicht mehr regieren zu lassen, sondern wieder die Kontrolle zu übernehmen und eine gute Lebensqualität zu erlangen.

## Motivation und Bereitschaft für aktive Teilnahme

Ihre eigene Motivation und Ihre Bereitschaft, mit Schmerzen am Therapieprogramm aktiv teilzunehmen, ist die zentrale Voraussetzung für den Erfolg. Dies wird zu Beginn und laufend während des Programmes geprüft.

## Behandlung

Während des interdisziplinären Hasliberger Schmerzprogramms werden Sie von einem schmerz- und verhaltenstherapeutisch erfahrenen, interdisziplinären Team intensiv betreut (Fachärzte in Physikalischer Medizin und Rehabilitation, Psychosomatik sowie Innere Medizin, als Bezugspersonen Ihre Psychotherapeutin, Physiotherapeutin und Pflegefachperson, bei Bedarf Sozial- und Ernährungsberaterin). Für ein bestmögliches Ergebnis stellen wir für Sie aus einem Katalog von mehr als 40 verschiedenen Therapien ein individuelles Programm zusammen.

Das Kernelement des Hasliberger-Schmerzprogramms ist unsere Schmerzedukationsgruppe, die als eine interdisziplinäre offene Gruppe mit 6 Edukationsmodulen geführt wird.

In der Rehaklink Hasliberg wird sich Ihr Umgang mit Schmerzen zum Positiven verändern. Nach Austritt gilt es, einen Rückfall in das alte Verhaltensmuster zu verhindern. Das Erlernte muss deshalb konsequent im Alltag umgesetzt werden, unterstützt durch ambulante Verhaltenstherapie.