# UVSD SchmerzLOS e.V.
# Vereinigung aktiver Schmerzpatienten

# Wir stellen uns vor!

Heike Norda Hartmut Wahl
Lübeck

# Wer sind wir?

**UVSD SchmerzLOS e. V. =**

**Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland**

- keine Unterstützung durch Pharma- oder Medizingerätetechnik- Industrie
- Finanzierung allein durch Mitgliedsbeiträge, Spenden, Förderung durch Krankenkassen
- transparent, ehrenamtlich

# UVSD SchmerzLOS e.V.

Informiert über Behandlungsmöglichkeiten

Bietet Beratung für Schmerzpatienten

Veranstaltet bundesweit Seminare und Vorträge

Unterhält ein Online-Diskussionsforum

**Unterstützt und fördert die Gründung von Selbsthilfegruppen**

Vermittelt seinen Mitgliedern Rehabilitationssport

Bietet Schulungen für SHG-Leitungsteams

Organisiert Arztbegleitung für Senioren

Unabhängige Vereinigung aktiver Schmerzpatienten in Deutschland UVSD SchmerzLOS e.V.

# Was wollen wir?

Unser wichtigstes Ziel und Aufgabe ist es, die Schmerzpatienten in Deutschland **aufzuklären** und ihnen **Wege zu den vielen bestehenden Hilfsmöglichkeiten aufzuzeigen.**

Ein Weg, diese Menschen zu erreichen, sind die

## Selbsthilfegruppen

# Lösungsweg: Aktivität

## Selbsthilfegruppe

# Lösungsweg: SHG

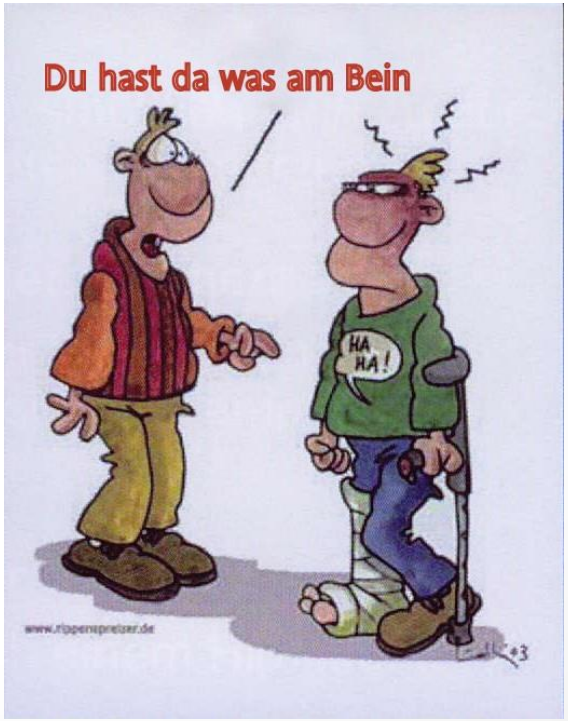
- Austausch wichtiger Informationen über diagnostische und therapeutische Möglichkeiten
- Erfolgreiches Gegenmittel gegen Ängste und Verunsicherungen
- Gute Gespräche können manchmal Schmerz- oder Beruhigungsmittel ersetzen
- Wichtiger Schritt zum „mündigen Patienten“ und zum Manager der Schmerzen
- Keine Heilungsversprechen, aber Milderung seelischer und sozialer Folgen
- Keine Therapieangebote

# Lösungsweg: SHG

## Wie laufen die Treffen ab?

- Austauschrunde:
  - Wie erging es mir in der Zeit seit dem letzten Treffen?
  - Welche positiven Erlebnisse hatte ich?
  - Welche neuen Erfahrungen in Bezug auf meine Schmerzsymptomatik habe ich gemacht?

- Tipps und Informationen



# Lösungsweg: SHG

## Gesprächsrunde

# Lösungsweg: SHG

- Vorträge von Ärzten und Therapeuten

# Lösung: SHG

- Planung von gemeinsamen Aktivitäten
  - Sport, Nordic Walking, Wassergymnastik, Ausflüge, Wellnesstage …

# Werden Sie zum Manager Ihres Schmerzes

- Bleiben Sie im Kontakt zu Ihren Ärzten
- Machen Sie sich zum Experten ihrer Krankheit
- Setzen Sie sich realistische Ziele
- Finden Sie Ihre Balance
- Tun Sie, was Ihnen Freude macht
- Hören Sie auf Ihren Körper
- Werden und bleiben Sie aktiv
- Tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen aus
- Wappnen Sie sich für Rückschläge

# Seeeeehr wichtig:

**Niemals aufgeben!**

# FRAGEN