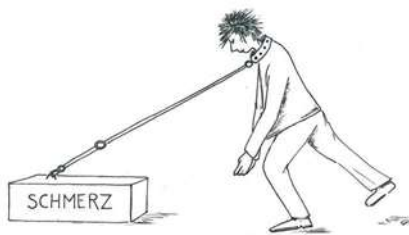


ACTIVE

Aktivität
Coping
Training
Information
Verhaltenänderung
Entspannung

Die Teilnahme am ACTIVE soll Ihnen ermöglichen, Ihren Tagesablauf wieder selbst bestimmt zu gestalten. Der Schmerz soll nicht mehr ihre Lebensgestaltung vorschreiben.



Vor ACTIVE



Nach ACTIVE

(Quellenachweis: C. Guntern- Troxler: „Trotz dem Schmerz“, Palliativzentrum Kantonsspital St. Gallen, St. Gallen 2010)

Die Module werden interprofessionell (Physiotherapeuten und Pain Nurse) gehalten.

Zielsetzung

Im Vordergrund des Programmes steht nicht die Schmerzfreiheit, sondern eine Lebensqualitätsverbesserung.

Sie sollen Lernen, dass durch (un)bewusstes Schonverhalten mehr Schmerzen auftreten.

Physische und psychosoziale Aktivitäten trotz Schmerzen möglich sind.

Praktische Tipps und Informationen zu verschiedenen Themen lehren Ihnen den Umgang mit Schmerzen.

Das ACTIVE soll Ihnen die Angst vor den Schmerzen nehmen und Mut zu Veränderungen geben.

Wen wir ansprechen wollen:

Patientinnen und Patienten, welche

... seit längerem unter chronischen Schmerzen leiden

... schon verschiedene Therapien erfolglos hinter sich gebracht haben

... Probleme bei der Bewältigung des täglichen Lebens haben

... Zeit aufwenden können und wollen, um aktiv am Programm teilzunehmen

... das Gelernte aktiv Zuhause umsetzen wollen

... sich aktiv in eine Gruppe integrieren wollen

... trotz Schwierigkeiten mit der Deutschen Sprache diese Herausforderung wahrnehmen wollen