

# Senioren- Schmerzgruppe

Schmerzzentrum



**Uniklinikum  
Erlangen**



## Hilfe zur Selbstständigkeit und zu aktivem Leben

Dauerhafte Schmerzen sind bei älteren Menschen weitverbreitet: Untersuchungen haben gezeigt, dass mindestens 25 % der Seniorinnen und Senioren unter ständig vorhandenen oder wiederkehrenden Schmerzen leiden.

Gerade bei älteren Menschen sind chronische Schmerzen häufig mit körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen verbunden. Die Schmerzen können zu einer erheblichen Einschränkung der Mobilität und der sozialen Kontakte führen. Damit stellen chronische Schmerzen oft eine Bedrohung für die Unabhängigkeit und die Selbstständigkeit älterer Menschen dar.

Die betroffenen Patientinnen und Patienten geraten in der Folge häufig in einen Teufelskreis aus Schmerzen, körperlichem Vermeidungsverhalten, zunehmender Gangunsicherheit, sozialem Rückzug und Depression. Doch das müssen Sie nicht als unabänderliches Schicksal hinnehmen.

Mit unserer Senioren-Schmerzgruppe möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen, Ihre Mobilität zu vergrößern, wieder am sozialen Leben teilzunehmen und wieder mehr Freude am Leben zu haben.

## Gründliche Diagnostik als Grundlage

Vor Aufnahme in die Senioren-Schmerzgruppe überprüfen wir im Rahmen einer umfassenden interdisziplinären Diagnostik, ob alle erforderlichen und sinnvollen medizinischen Untersuchungen bei Ihnen durchgeführt worden sind. Bei Bedarf können zusätzliche diagnostische Maßnahmen veranlasst werden.

## Behandlungsrahmen

Die Therapie findet in einer Gruppe von acht Patientinnen bzw. Patienten statt. Diese beginnen und absolvieren die Therapie gemeinsam. Das bietet Ihnen die Möglichkeit, in einer vertrauensvollen Atmosphäre mit anderen Betroffenen Erfahrungen auszutauschen und gegenseitige Unterstützung zu erfahren. Die Therapie wird von einem Team mit langjähriger schmerztherapeutischer Erfahrung geleitet (Ärztin, Psychologin). Die Gruppe findet zehn Wochen lang zweimal wöchentlich statt und dauert jeweils etwa sechs Stunden, unterbrochen durch ein gemeinsames Mittagessen.

# Behandlungselemente

Da bei chronischen Schmerzen in der Regel einzelne Therapieverfahren allein nicht wirksam sind, setzen wir in unserem Gruppenprogramm verschiedene erprobte Therapien in einem abgestimmten Gesamtkonzept ein:

- Schmerzbewältigungstraining
- Entspannungstraining
- Bewegungstherapie
- Koordinationstraining
- Krankengymnastik
- Optimierung der medikamentösen Therapie
- nicht-medikamentöse Therapieverfahren
- ärztliche und psychologische Beratungsgespräche

## Wie erhalten Sie einen Termin?

Bei Interesse können Sie gerne telefonisch oder per E-Mail Kontakt mit uns aufnehmen. Sie erhalten einen ausführlichen Fragebogen, der uns erste wichtige Informationen über Ihre Schmerzen liefert. Bitte bei Anforderung per E-Mail Namen, Vornamen, Adresse und Geburtsdatum angeben.

Sobald Sie den Fragebogen vollständig ausgefüllt und an uns zurückgeschickt haben, erhalten Sie schriftlich einen Termin für die Erstvorstellung.

## Weitere Therapieangebote

Neben der hier beschriebenen Senioren-Schmerzgruppe bieten wir auch eine Schmerztherapiegruppe, eine Kopfschmerzgruppe, eine Behandlungsgruppe für Patientinnen und Patienten mit somatoformen Schmerzen sowie Behandlungsprogramme für Kinder und Jugendliche mit Kopf- oder Bauchschmerzen an. Auf Wunsch informieren wir Sie gerne.



## Schmerzzentrum

Sprecher: Prof. Dr. med. Roland C. E. Francis  
Prof. Dr. med. Dr. h. c. Stefan Schwab

Krankenhausstraße 12  
(Chirurgisches Zentrum – Funktionsgebäude)  
91054 Erlangen  
[www.schmerzzentrum.uk-erlangen.de](http://www.schmerzzentrum.uk-erlangen.de)

## Sekretariat:

Tel.: 09131 85-32558  
Fax: 09131 85-32546  
[schmerzzentrum@uk-erlangen.de](mailto:schmerzzentrum@uk-erlangen.de)