



Ergotherapie Chur

Gruppenangebote für Schmerzpatientinnen und -patienten

Die zwei unterschiedlichen Gruppenangebote (Details siehe Rückseite) richten sich an chronische Schmerzpatientinnen und -patienten. Die Gruppengrösse von höchstens sechs Personen schafft die Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu kommen und bietet dennoch die Möglichkeit, individuell unterstützt zu werden.

Die Gruppen werden von Ergotherapeut/-innen betreut. Eine Zuweisung kann durch einen Arzt mittels ergotherapeutischer Verordnung mit dem Hinweis auf die jeweilige Gruppe erfolgen.

Die Ergotherapie ist eine Pflichtleistung der Krankenkasse.

Möchten Sie gerne weitere Infos oder sich anmelden? Bitte melden Sie sich bei uns.

Ergotherapie-Zentrum Chur
SRK Graubünden
Alexanderstrasse 2
7000 Chur
ergo.chur@srk-gr.ch, 081 353 37 25



Gruppe 1

Schmerzverständnis

In sechs wechselnden Themenblöcken erweitern Sie Ihr Wissen über den Schmerz und seine verschiedenen Facetten. Sie entwickeln Ihr Verständnis fortlaufend weiter und lernen neue Möglichkeiten zum Umgang kennen.

Themengebiete:

- akuter/chronischer Schmerz
- Das bio-psycho-soziale Schmerzmodell
- Medikamente und nichtmedikamentöse Massnahmen
- Bewegung trotz Schmerz
- Schlaf und Entspannung
- Tagesstruktur

Gruppengrösse: max. 6 Personen

Donnerstags 14-tägig 10-11.15 Uhr
ausser während der Ferienzeiten

6 Gruppentermine

Ein Einstieg in diese Gruppe ist jederzeit möglich, da es sich um fortlaufende Termine handelt.

Gruppe 2

Entspannung PMR

Mit der Entspannungstechnik *Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson* erlernen Sie sich mittels einfachen Prinzipien im Alltag zu entspannen und Ihre Balance wieder zu finden.

Die Technik ist dabei für Schmerzpatient/-innen sehr gut geeignet, weil es nicht erforderlich ist, lange Zeit ruhig in einer Position (liegen/sitzen) zu bleiben. Sie werden in einer Einzelstunde in die Technik eingeführt und können die Wirksamkeit in den folgenden Gruppeneinheiten verfeinern. Sie lernen, wie Sie bewusst Entspannungseinheiten in Ihren persönlichen Alltag einbauen können.

Gruppengrösse: max. 6 Personen

Donnerstags 14-tägig 10-11.15 Uhr
ausser während der Ferienzeiten

1 Einzeltermin und 6 Gruppentermine

Ein Einstieg in diese Gruppe ist jederzeit möglich, da es sich um fortlaufende Termine handelt.