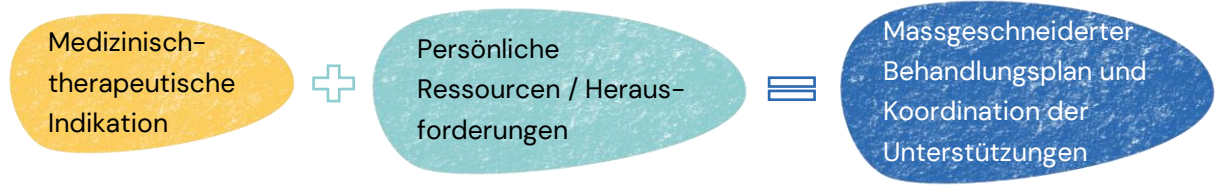


# Sozialmedizinische Sprechstunde

## Wegweiser für (Name Patient:in) während Schmerzbehandlung

Sie leiden unter anhaltendem Schmerz und sind in der spezialisierten ärztlichen Behandlung. Diese findet im Schmerzzentrum Inselspital im Projekt PrePaC statt.

Schmerz ist zermürend und beeinträchtigt den Alltag auf vielfältige Weise. Im Projekt PrePaC führen Medizin und Soziale Arbeit gemeinsam die **'Sozialmedizinische Sprechstunde'** durch. Wir stellen einen passgenauen Behandlungsplan zusammen, indem wir die medizinisch-therapeutischen Verordnungen auf Ihre persönliche Lebenssituation abstimmen.



Dabei ist die Kommunikation und Koordination im Behandlungsnetz sehr wichtig. Das heisst, dass die involvierten Fachpersonen voneinander wissen und Unterstützungen verknüpft werden.

**Hier erfassen wir Ihr Netzwerk** – bitte nehmen Sie diese Übersicht immer zu Terminen und Schmerzbehandlungen mit.

**Name und Adresse Ihrer Hausärztin / Ihres Hausarztes:**

---

**Fachärztinnen / Fachärzte**

Name und Adresse	Letzte Konsultation

**Welche Therapien machen Sie?** (z.B. Physiotherapie, Wassertherapie)

Was	Wo	Wie oft/Termine

**Welche weiteren Fachstellen oder Fachpersonen befassen sich mit Ihrem Fall** (z.B. IV, Rheumaliga, Spitex, Ansprechpersonen von Versicherungen, Case Management)?

Name und Adresse	Letzte Konsultation

**Gibt es Angehörige, vertraute Menschen, die Sie aktuell unterstützen können?**

Familie, Freunde oder Nachbarn können helfen, indem Sie Ihnen Zeit schenken, ein Essen zubereiten, Einkäufe erledigen, Sie begleiten oder zu einem Termin fahren. Manchmal sind es die kleinen Dinge, die einem guttun. Beziehen Sie Ihre Angehörigen mit ein.

Ort, Datum: .....

Ihre PrePaC-Ansprechpersonen:  
Prof. Dr. med. Konrad Streitberger  
Gisela Steinmann, Sozialarbeiterin FH

## Das biopsychosoziale Schmerzverstehen

Schmerz ist persönlich. Ungewissheit und Stress, auch finanzielle Belastungen und Sorgen können die Schmerzen verstärken. Mehr Schmerz führt zu höheren Belastungen. Auf diese Weise wird eine Negativspirale ausgelöst. Man spricht vom biopsychosozialen Schmerzgeschehen. Das Risiko einer Chronifizierung steigt. Chronischer Schmerz ist eine Erkrankung des Nervensystems und das wollen wir vermeiden.

### Was Sie selbst tun können:

- Erkundigen Sie sich zum Thema Schmerz [Neue Video-Serie der Rheumaliga hilft, den Schmerz zu verstehen – Rheumaliga Schweiz](#)
- Bleiben Sie in Bewegung und achten Sie auf gesunde Ernährung und genügend Schlaf
- Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie soziale Probleme haben (z.B. Finanzen, Arbeit, Familie)

**Schreiben Sie Ihre Fragen und Sorgen auf!** Nehmen Sie Ihre Fragen mit zum nächsten Arzttermin und/oder kontaktieren Sie die Sozialarbeiterin, um diese zu besprechen.

Meine Fragen und Sorgen:

.....

.....

.....

.....

### Falls Sie krankgeschrieben oder teilarbeitsunfähig sind:

Besprechen Sie Ihre berufliche Situation mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt. Arztzeugnisse sollten Angaben enthalten zu:

- Leistungseinschränkungen und zu vermeidende Tätigkeiten
- Erhöhter Pausenbedarf und Erholungszeiten zwischen Einsätzen
- Maximal mögliche Arbeitsstunden am Stück und schrittweise Steigerung des Pensums

Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber und klären Sie Möglichkeiten, wie Sie trotz Schmerzen im Arbeitsprozess bleiben können. Weiterführende Informationen siehe auch [www.compasso.ch](http://www.compasso.ch). Kontaktieren Sie die Sozialarbeiterin im Projekt, wenn Sie hierzu Fragen haben oder unsicher sind, wie Sie vorgehen können.