

WIR SIND FÜR SIE DA

UNSER BEHANDLUNGSTEAM

Wir sind ein interdisziplinär arbeitendes Team aus Pflege- und Sekretariatskräften, Physiotherapeuten, Psychologen sowie Ärzten mit Qualifikation in der speziellen Schmerztherapie. Alle Teammitglieder sind in der Behandlung von Patienten mit chronischen Schmerzen langjährig erfahren.



Dr. med. Sandra Blenk
Ärztliche Leiterin
Zentrum für Schmerzmedizin



SEKRETARIAT
Silvia Dahm
Telefon (0211) 958-29 19
Telefax (0211) 958-28 58
sz.vkh@vkkd-kliniken.de



Alina Lortz
Telefon (0211) 958-81 17
Telefax (0211) 958-28 58
sz.vkh@vkkd-kliniken.de

Sprechstunde nach Vereinbarung.

KONTAKT / ANFAHRT

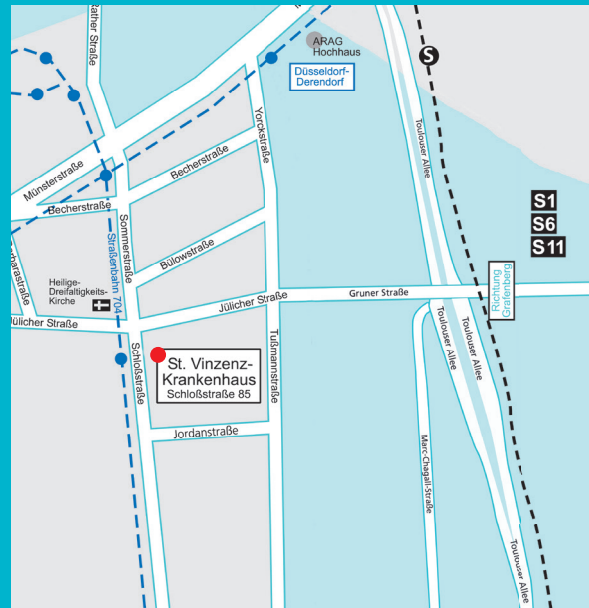
St. Vinzenz-Krankenhaus
Schloßstraße 85
40477 Düsseldorf

Telefon (02 11) 958-01
Telefax (02 11) 958-2460

info@vinzenz-duesseldorf.de
www.vinzenz-duesseldorf.de

Geschäftsführer

Christian Kemper, Jürgen Braun



Das St. Vinzenz-Krankenhaus ist eine Einrichtung im VKKD | Verbund Katholischer Kliniken Düsseldorf und Akademisches Lehrkrankenhaus der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.

www.vkkd-kliniken.de



INFORMATIONEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

KOPFSCHMERZGRUPPE

WENIGER KOPFSCHMERZ
MEHR LEBENSFREUDE





LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

die Zahlen belegen es: über 70 % der Menschen leiden unter Kopfschmerzen, speziell Migräne und Spannungskopfschmerzen. Bei gelegentlichem Auftreten können die Kopfschmerzattacken durch die Einnahme von frei verkäuflichen Schmerzmitteln gut behandelt werden. Kommt es aber zu einer Zunahme der Kopfschmerztage und zu einer zunehmenden Beeinträchtigung der Lebensqualität sowie der beruflichen Leistungsfähigkeit, reicht die alleinige Behandlung mit Medikamenten nicht mehr aus.

Stresshafte Lebensereignisse, aber auch die Art der Stressverarbeitung stellen ein Risiko für eine Chronifizierung von Kopfschmerzen dar. Versuchen die Betroffenen stets weiter „zu funktionieren“, kann dies durch Überbelastung und Erschöpfung eine Zunahme der Kopfschmerzattacken zur Folge haben. Weiterhin kann die Beeinträchtigung der Lebensführung zu einer depressiven Stimmung und Ängsten führen, die die Empfindlichkeit der schmerzverarbeitenden Systeme im Gehirn weiter erhöhen können.

Ziele der Behandlung stellen die Reduktion der Häufigkeit sowie Schwere der Kopfschmerzen, eine Verbesserung der Schmerzbewältigung, die Verminderung kopfschmerzbedingter Beeinträchtigungen im Sinne einer Verbesserung der Lebensqualität und des Funktionsniveaus dar. Auch die Reduktion bzw. Optimierung des Schmerzmittelgebrauchs spielt häufig eine Rolle.

Ihre

Sandra Blenk

Sandra Blenk
Ärztliche Leiterin | Zentrum für Schmerzmedizin

DIAGNOSTIK

Vor Aufnahme in die Kopfschmerzgruppe erhalten sie einen Termin für eine eintägige Schmerzdiagnostik. In dieser werden sie ärztlich, psychologisch und physiotherapeutisch untersucht, ggf. können danach noch ergänzend Zusatzuntersuchungen, die wir für notwendig erachten, von uns empfohlen werden.

BEHANDLUNG

Bei der Behandlung legen wir ein bio-psycho-soziales Krankheitsverständnis zugrunde, welches neben neurobiologischen Grundlagen der Kopfschmerzkrankung auch psychosoziale Faktoren bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Kopfschmerzkrankungen und ihre Folgen im privaten und beruflichen Umfeld berücksichtigt. Auf diese Weise ist es uns möglich, Ihre Kopfschmerzen und Ihre Lebensumstände in der Therapie zu berücksichtigen.

Die Kopfschmerztherapie wird teilstationär durchgeführt und findet in einer Gruppe von acht Personen statt, die die Therapie gemeinsam beginnen und beenden.

Sie kommen vier Wochen lang ganztags von Montag bis Freitag zu uns und fahren am Nachmittag wieder nach Hause.

Nach Behandlungsende kommt die Gruppe noch einmal nach drei Monaten für mehrere Stunden zusammen, um sich über die Umsetzung der erlernten Strategien im Alltag auszutauschen.

BEHANDLUNGSPROGRAMM

Das Behandler-Team setzt sich aus verschiedenen Berufsgruppen zusammen (Ärzten, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Pflege). Folgende Elemente sind Teil des Behandlungsprogramms:

- Wissensvermittlung zu verschiedenen Kopfschmerzarten
- Vermittlung/Anwendung von nicht-medikamentösen und medikamentösen Strategien der Prophylaxe und Akutbehandlung
- Einführung in Entspannungsverfahren
- psychologische Einzel- und Gruppentherapie
- Stressbewältigungstraining
- medizinische Behandlung
- Funktions- und Bewegungstherapie
- Physiotherapie
- Ausdauertraining (Nordic Walking)
- Bewegungsbad
- Biofeedback
- Ernährungsberatung

Im Rahmen der Behandlung werden Sie u. a. verschiedene Verfahren kennenlernen und angeleitet – gemäß des Selbstmanagement-Ansatzes – diese eigenständig anzuwenden. Entscheidend für den Erfolg der Behandlung ist allem voran das Engagement von Ihnen selbst und die Motivationsbereitschaft, durch Wissen etwas zu verändern.

