

## Wegweiser in die Behandlung

Die Behandlung in der AHG Klinik Waren kann nur erfolgen, wenn die Kosten von der Rentenversicherung, der Krankenkasse oder einem anderen Kostenträger übernommen werden oder der Patient die Behandlung selbst bezahlt.

Der Gesetzgeber hat die Voraussetzungen geschaffen, dass Menschen, die unter den hier beschriebenen Symptomen leiden, so früh wie möglich Hilfe erhalten können.

Der folgende Wegweiser soll Ihnen bei der Antragstellung helfen:

### 1. Gehen Sie zu Ihrem Arzt

Besprechen Sie mit Ihrem Haus- oder Facharzt die Möglichkeiten einer stationären Behandlung.

### 2. Stellen Sie einen Antrag auf Kostenübernahme

In der Regel muss der Antrag bei der zuständigen Rentenversicherung gestellt werden. Rentner, Hausfrauen und Selbstständige stellen den Antrag bei ihrer Krankenversicherung, Beamte bei der zuständigen Beihilfe und/oder der privaten Krankenkasse. Falls die Erkrankung berufsbedingt ist, kann auch die Berufsgenossenschaft die Kosten übernehmen.

Bringen Sie in Erfahrung, wer für Sie zuständig ist. Gehen Sie am besten persönlich zu Ihrem Kostenträger und nutzen Sie die Beratungsmöglichkeiten.

Sie erhalten beim Kostenträger auch ein Formular für den Arzt, in dem er den Befundbericht eintragen muss. Geben Sie die ausgefüllten Formulare zusammen mit dem Befundbericht des Arztes bei Ihrem Kostenträger ab.

### 3. Wählen Sie Ihre Wunschklinik

Im Antrag auf Kostenübernahme können Sie die Klinik, in der Sie behandelt werden möchten, angeben. Die AHG Klinik Waren hat Verträge mit zahlreichen Kostenträgern geschlossen, sodass eine Behandlung in der AHG Klinik Waren in den meisten Fällen möglich ist.

### 4. Informieren Sie sich über den Therapiebeginn

Wenn Ihr Antrag bewilligt wurde, können Sie sich bei der AHG Klinik Waren über den möglichen Aufnahmetermine informieren. Wenn die Kostenerstattung durch eine Beihilfe oder eine private Krankenversicherung erfolgen soll, ist eine vorherige Absprache des Aufnahmetermine erforderlich.

Für Fragen stehen Ihnen unsere Mitarbeiter des Aufnahmesekretariats gern zur Verfügung.

→ fon 03991-635 406

und

→ fon 03991-635 410



AHG Klinik Waren  
Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz

Am Kurpark 1  
17192 Waren (Müritz)  
fon: 03991-635 400  
fax: 03991-635 404  
waren@ahg.de  
www.median-kliniken.de/Waren

# Behandlungsangebote



AHG Klinik Waren  
Psychosomatisches Behandlungszentrum an der Müritz

## Hilfe bei chronischen Schmerzen

Stationäre Behandlung chronischer Rücken- und Kopfschmerzen in der AHG Klinik Waren

## Wenn der Schmerz nicht nachlässt

Akute Schmerzen, die nur Stunden oder Tage andauern, haben meist eine klar erkennbare Ursache wie zum Beispiel eine Verletzung oder eine Entzündung. Bei chronischen Schmerzen ist das häufig nicht mehr der Fall. Der Schmerz dauert länger als sechs Wochen an, er tritt immer wieder auf oder er ist viel stärker, als er laut Diagnose sein sollte. Oft kann auch gar keine Ursache mehr für die Schmerzen gefunden werden.

### **Volkkrankheit: Kopf- und Rückenschmerz**

Rund 85% der Bevölkerung leiden einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen und 72% unter Kopfschmerzen. 10% davon haben chronische Schmerzen. Chronische und wiederkehrende Rücken- und Kopfschmerzen zählen zu den häufigsten Gründen bei Krankschreibungen, Berufsunfähigkeit und Frührente.

### **Das eigene Verhalten spielt eine wichtige Rolle**

Ob Schmerzen chronisch werden oder immer wieder zurückkehren, hängt auch von unserem eigenen Verhalten ab. Wer immer wieder die Zähne zusammenbeißt und bis zum Schluss durchhält, weil er zum Beispiel andere Menschen nicht um Hilfe bitten will, überfordert seinen Körper und riskiert die körperliche und psychische Erschöpfung. Erst wenn die Erschöpfung da ist und die Kraft fehlt, um den Alltag zu bewältigen, fangen viele Menschen an, auf die Warnsignale des Körpers zu hören. Sie versuchen dann häufig die Schmerzen zu lindern, indem sie sich schonen und Bewegung möglichst vermeiden. Das hilft jedoch nicht. Wer aufgrund von Schmerzen eine falsche Haltung einnimmt und einseitig bestimmte Körperteile schont, zerstört das muskuläre Gleichgewicht.

In beiden Fällen kommt es zu Anspannungen und Verspannungen in den Muskeln, was die Schmerzen aufrecht erhält. Manche Menschen neigen außerdem dazu, ihre Schmerzen besonders ängstlich zu beobachten. Das steigert die subjektive Wahrnehmung der Schmerzen und fördert die Bildung eines Schmerzgedächtnisses.

## Multimodale Behandlung chronischer Schmerzen

Die AHG Klinik Waren hat sich auf die Behandlung chronischer Schmerzen spezialisiert. Die Therapie erfolgt multimodal auf mehreren Ebenen.

### **Verhaltenstherapie**

Der Patient lernt, welche individuellen Verhaltensweisen dazu geführt haben, dass seine Schmerzen chronisch geworden sind. Er erfährt, wie er ungünstige Verhaltensweisen abstellen kann. Aktivität wird langsam wieder auf- und Überforderungsverhalten abgebaut. Das erscheint manchmal vor dem Hintergrund der täglichen Anforderungen nicht einfach. Deshalb werden die Möglichkeiten hierzu im Gespräch mit dem Bezugstherapeuten oder gemeinsam mit anderen Schmerzpatienten in der Gruppe erarbeitet.

Der Patient trainiert außerdem Entspannungstechniken und Methoden, mit denen er seine Schmerzen besser bewältigen kann.

### **Medikamentöse Behandlung**

Falls notwendig erfolgt eine medikamentöse Schmerzbehandlung. Rheumatisch bedingte Schmerzen werden gemeinsam mit dem Rheumatologen der Klinik behandelt.

### **Physiotherapie**

Die physiotherapeutische Behandlung besteht aus Rückenschule, aktiver Krankengymnastik, Wärmeanwendungen, Triggerpunktbehandlung, Selbstakupressur und TENS.

### **Sporttherapie**

Die Sporttherapie verbessert die Leistungsfähigkeit des Körpers. In kleinen systematischen Schritten baut der Pati-

ent zum Beispiel im Ergometertraining seine körperliche Aktivität kontrolliert wieder auf. Das so genannte Workhardening hilft ihm ungünstiges Schonverhalten abzustellen. Ergometer-, Muskelaufbau- und Fitnesstraining dienen dazu, den Körper insgesamt gezielt zu stärken, ohne ihn erneut zu überfordern und zu erschöpfen.

### **Interdisziplinäre Schmerzkonferenz**

Alle vierzehn Tage findet in der Klinik eine interdisziplinäre Schmerzkonferenz statt, bei der einzelne Fälle besprochen werden. Anwesend sind der jeweilige Bezugstherapeut des Patienten, ein Schmerzpsychotherapeut, ein Rheumatologe, ein Physiotherapeut sowie ein Sporttherapeut.

### **Persönliche Betreuung**

In der AHG Klinik Waren hat jeder Patient einen Bezugstherapeuten, mit dem er die einzeltherapeutischen Gespräche führt und den Behandlungsverlauf plant.

Nicht immer kann die Behandlung im Rahmen des stationären Aufenthalts abgeschlossen werden. Die Ärzte und Therapeuten der AHG Klinik Waren beraten die Patienten deshalb intensiv zu Fragen der Nachsorge und der ambulanten Weiterbehandlung.

Wenn Sie Fragen zur Behandlung haben, wenden Sie sich an die Leitende Psychologin und Schmerzpsychotherapeutin der Klinik:

→ Ursula Schreiber (fon 03991-635 420).