

schmerzfrei erLeben

Verein zur Prävention
von chronischen Schmerzen



Initiative „schmerzfreierLeben“:

Unsere Aufgabe ist, durch Information und Aufklärung chronische Schmerzen vorzubeugen und Menschen mit starken bzw. anhaltenden Schmerzen bei ihrer Bewältigung zu unterstützen. Dazu gibt es für Sie:

 **Beratungstelefon: 0699/817 486 97**

Jeden Dienstag von 11-12 Uhr.

 **Homepage: www.schmerzfreierLeben.at** Zum

Austauschen und mit vielen Infos und Tipps.

 **Broschüre:**

Detaillierte Information zum Thema Schmerz, Schmerztherapie und Schmerzbewältigung.

Fordern Sie die Broschüre an!

Kontakt:

Mag. Natalia Ölsböck

Leiterin der Initiative

Tel.: 0699/10 19 29 20

3430 Tulln, Gartenfeldstraße 21/8

E-Mail: office@schmerzfreierLeben.at



Sehr geehrte Mitglieder!

Liebe Freunde der Initiative „schmerzfreierLeben“!

Im Herbst 2006 haben wir unsere Initiative „**schmerzfreierLeben**“ gestartet. Unser vordergründigstes Ziel ist, **möglichst viele Menschen zu erreichen, um Aufklärungsarbeit über das Phänomen Schmerz zu leisten.**

Es ist wichtig, bei Schmerzen, nicht zu warten ob es von alleine gut wird oder die Zähne zusammen zu beißen, sondern rasch zum Arzt zu gehen, um die passende Therapie einzuleiten und die Ursache zu beseitigen! So können Sie das Risiko einer Schmerzchronifizierung vermeiden. Je mehr Menschen, die von Schmerzen betroffen sind, über Schmerzen und deren Behandlung wissen, umso besser können sie dem Schmerz selbstwirksam entgegenzutreten! Damit Schmerzpatienten nicht resignieren, sich völlig zurückziehen und gar schwere Depressionen bekommen, brauchen sie

Unterstützung, Beratung, Information und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Betroffenen. Unser Bestreben ist, diese wichtigen Punkte rasch erfüllen zu können.

Was wir bisher erreichen konnten:

- Ganz besonders freuen wir uns über die Zusammenarbeit mit der NÖ-Gebietskrankenkasse! Bei sämtlichen **Gesundheitstagen der NÖ-GKK** sind wir mit einem **Stand, Interviews und Workshops** der Initiative „**schmerzfreierLeben**“ vertreten. Die nächsten Termine sind:
 - o **22. und 23. Februar im VAZ St. Pölten, Seniorenmesse**
 - o **3. März in der Bezirksstelle Mistelbach, Frauengesundheitstag**
 - o **23. und 24. März in der Donauuniversität Krems, Frauengesundheitstage**
- Von **September bis November 2007** gibt es **in allen NÖ Bezirksstellen der GKK Vorträge bzw. Workshops:** „Schmerzen – was tun?“ und „Mentales Schmerzbewältigungstraining“. Der Eintritt ist frei! Information über die Termine gibt es ab August in den jeweiligen Bezirksstellen der NÖ-GKK.
- Die **Kooperation mit der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG):** Univ.-Doz. Dr. Rudolf Likar, Präsident der ÖSG, hat unsere Initiative so gut gefallen, dass er der Ansicht ist, wir sollten diese **Österreich-weit gestalten.** Bei einer Vorstandssitzung im März besprechen wir die Zusammenarbeit. Lesen Sie im Interview mit Univ.-Doz. Dr. Rudolf Likar auf unserer Homepage über die wünschenswerte Einstellung eines Arztes, der trotz Managementposition nicht auf die Arbeit mit dem Menschen verzichten möchte.
- Unsere **Homepage www.schmerzfreierLeben.at** wird von engagierten Mitarbeitern unentgeltlich gestaltet und betreut. Zum Austausch von Erfahrungen haben wir das **Forum** eingerichtet, es wird von Fachärzten, und mir als Psychologin, beantwortet. Wir können Ihnen regelmäßig **Informationen** im Bereich Schmerz, orientiert am neuesten wissenschaftlichen Stand, anbieten. Dazu sammeln wir Fachartikeln und machen Interviews mit Experten und Betroffenen, die wir auf die Homepage stellen.
- Einige **Prominente Vertreter** konnten wir für unserer Initiative **gewinnen**, dazu zählen ua. Frau Minister Dr. Andrea Kdolsky, Frau Inge Winder. Herr Dr. Lothar Fiedler, Herr Gen.Dir. Konrad Köck, Herr Univ.-Doz. Dr. Rudolf Likar. Im Vorstand unseres Vereins sind ua. Frau OA DR. Margot Glatz und Herr NR Mag. Peter Eisenschenk beigetreten. Einige Zitate dazu finden Sie in unserer **Broschüre.** Sie beinhaltet umfassende Infos zum Thema Schmerzen, Schmerzbehandlung, Schmerzbewältigung und ist kostenlos bei uns anzufordern.

Sind Sie selbst in der Schmerztherapie tätig? Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden! Wir tragen alle Experten, die im Bereich Schmerztherapie arbeiten, auf unserer Homepage zusammen, damit jeder, der einen Spezialisten braucht, weiß, wohin in seiner Nähe er sich wenden kann.

Sind Sie selbst von Schmerzen betroffen? Oder haben Sie betroffene Angehörige? Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen mitteilen! Wie gehen Sie mit Ihren Schmerzen um? Wie kommen die Angehörigen damit zurecht?

Bitte schicken Sie uns eine Mail oder rufen Sie mich an!

Ich freue mich, wenn Sie uns am Stand bei einem der Gesundheitstage besuchen!

Herzliche Grüße

Natalia Ölsböck

Kontakt:
Mag. Natalia Ölsböck, Leiterin der Initiative
3430 Tulln, Gartenfeldstraße 21/8, Tel.: 0699/10192920
office@schmerzfreierLeben.at, www.schmerzfreierLeben.at

