

SEELE - Psychisches Wohlbefinden



- Stress vermeiden
- Ich definiere, was für mich wichtig - und was unwichtig ist
- Bewusst Pausen einlegen
- Freundschaften und soziale Kontakte pflegen
- Ich gönne mir etwas Gutes - und geniesse es schuldfrei!

Was ich bereits mache:

Was ich ändern möchte:

Es gibt noch viele Themen, die ebenfalls wichtig sind - und die hier vielleicht nicht aufgeführt sind. Wenn Sie möchten, schreiben Sie sie hier noch dazu und erhalten so ihr ganz persönliches Merkblatt.

Weitere Inspirationen finden Sie auch unter www.usz.ch/mbm-wellbeing/

Das ist für mich wichtig:

Was ich bereits mache:

Was ich ändern möchte:

Kantonsspital Graubünden
Standort Kreuzspital
Schmerzzentrum

Loëstrasse 99, 7000 Chur
+41 81 255 20 61 | ksgr.ch

   KantonsspitalGR

SCHMERZZENTRUM KSGR

«Mein Schmerz - mein Leben»

Liebe Patientin / Lieber Patient,

chronischen Schmerzen gegenüber fühlt man/frau sich häufig hilflos ausgeliefert und fremdbestimmt. Umso wichtiger ist es, in den anderen Bereichen des Lebens aktiv zu sein und die «Kontrolle» zu haben.

Man weiss, dass viele alltägliche und eigentlich «kleine» Sachen einen grossen Einfluss haben, wie wir uns fühlen, wie viel Energie wir haben – und wie wir mit unseren Schmerzen umgehen können. Diese Broschüre soll Ihnen als Stütze dienen, in Ihrem Alltag immer wieder kleine Dinge mit positiver Wirkung zu verändern.

Gute Vorsätze zu fassen ist bekanntlich einfach – man denke an Neujahr – deren Umsetzung jedoch ist viel komplizierter. Nehmen Sie die Broschüre zu jeder Konsultation mit – gerne unterstützen wir Sie bei der Umsetzung.

ERNÄHRUNG – mit gesundem Essen arbeiten der Körper und die Seele besser



- Mind. 400g (5 Portionen) Früchte/Gemüse pro Tag
- Weniger als 6 Teelöffel Zucker (25g) pro Tag
- Ganz allgemein weniger ungesunde Fette (gesättigte Fettsäuren, Trans-Fette aus tierischen Lebensmitteln und Fertigprodukten)
- Weniger als 1 Teelöffel Salz (5g) pro Tag

Was ich bereits mache:

Was ich ändern möchte:

AKTIVITÄT –

Bewege Dich - Deinen Gelenken, Muskeln, Verdauung und Schlaf zu liebe



- Ca. 150min pro Woche mit moderater Intensität
(z. Bsp. jeden Tag 20min oder 3 x 45min)
- ODER
- Ca. 75 min pro Woche mit hoher Intensität
(langsam beginnen und steigern! Es droht sonst Muskelkater...)

Was ich bereits mache:

Was ich ändern möchte:

MEDIKAMENTE UND THERAPIEN



- Kenne ich meine Medikamente?
Welche Tablette / Tropfen nehme ich wofür ein?
- Nehme ich mehrere Medikamente für das gleiche Problem? Ist
allenfalls der Wirkstoff sogar gleich?
- Wie lange nehme ich die Medikamente schon? Empfinde ich eine
deutliche positive Wirkung?
- Gibt es Tabletten, die ich weglassen kann/möchte?

Was ich weiss – mir gut hilft – ich so weiter einnehmen muss/möchte

Was ich ändern möchte – bitte mit ihrer/m behandelnden Arzt/Ärztin besprechen!

SCHLAF –

nächtliche Regeneration und Verarbeitung



- Nicht am Tag schlafen - mit Ausnahme von Wecker-kontrollierten
Power Naps (max. 20min)
- Kein Alkohol/Koffein vor dem Schlafen
- 3h vor dem Schlafen keine grössere Mahlzeit mehr essen
- Keine elektronischen Geräte vor dem Schlafen gehen /
schon gar nicht im Bett
- Ein Zu-Bett-Geh-Ritual erstellen
(z. Bsp. Musik hören, Atemübungen, Yoga)
- Mind. 30min/Tag an der frischen Luft
- Aktive Bewegung am Tag - nicht vor dem Schlafen gehen
- Wenn ich nachts aufwache, vermeide ich helles Licht

Was ich bereits mache:

Was ich ändern möchte:

Ideen für ein «Zu-Bett-Geh-Ritual»

Meine Strategie, wenn ich überhaupt nicht schlafen kann
