

Referent:innen

Dr. Melanie Anheyer
Oberärztin
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Dr. Claudio Finetti
Direktor
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Jennifer Gäß
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Ylberina Iseni
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

Corinna Neumann
Dipl. Pädagogin
Sozialpädiatrisches Zentrum

Mareen Nörtemann
Dipl. Psychologin
Sozialpädiatrisches Zentrum

Dr. Falk Pentek
Oberarzt
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Verena Roloff-Meßing
Oberärztin
Sozialpädiatrisches Zentrum

Sylvia Schneider
Ernährungsberaterin

Lisa Walter
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin

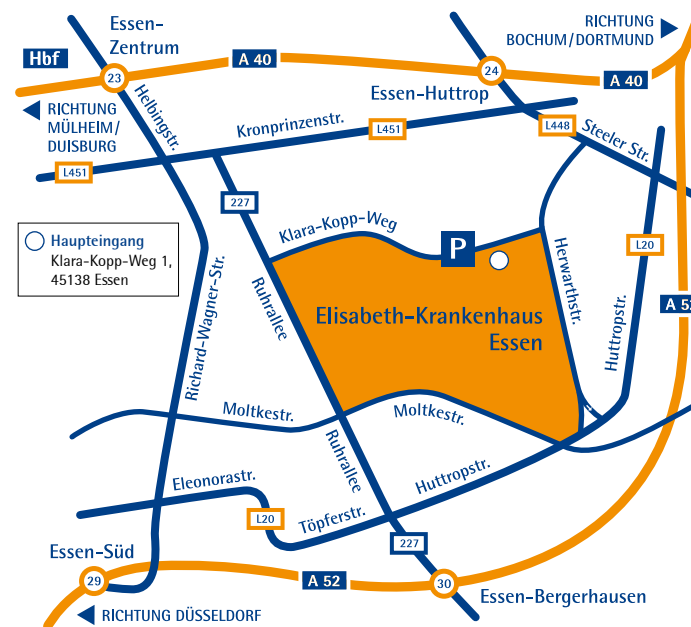
#ChangeYourPain

Wir freuen uns auf Deine Anmeldung:

Silke Bannach und Yvonne Catalano-Deppe

Fon 0201 897-3601
Fax 0201 897-3609
schmerztag@contilia.de

Eine spontane Teilnahme ist auch gerne möglich.



#ChangeYourPain

07.2024

Elisabeth-Krankenhaus Essen
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Klara-Kopp-Weg 1
45138 Essen

www.contilia.de



Illustration: ©Banksy

Kopf- und Bauchschmerzen?
Workshop-Tag für Kinder
und Jugendliche

5. Oktober 2024 | 11-14 Uhr

Für das Wichtige. Im Leben.

Elisabeth-Krankenhaus
Essen



Wiederkehrende Schmerzen im Kindes- und Jugendalter treten leider häufig auf. Nach unserer Erfahrung handelt es sich im Kindes- und Jugendalter dabei ganz überwiegend um Kopf- und Bauchschmerzen. Diese beschäftigen Dich und Deine Familie wahrscheinlich sehr. Vielleicht merkst Du sogar, dass dein Alltag sich dadurch verändert hat, mit all seinen wichtigen Themen wie Schule und Deinen Hobbies.

Im Rahmen der Aufenthalte auf unserer Kinderstation liegt der Schwerpunkt vor allem auf der körperlichen Abklärung dieser Symptome.

Um Dir und Deiner Familie weitere ausführliche Erläuterungen und Strategien zum Thema chronische Schmerzen mit an die Hand zu geben, haben wir einen ganzen Tag mit Workshops zu diesem Thema organisiert.

Unter dem Motto **#ChangeYourPain** wollen wir Dir helfen, Deinen Schmerz zu verstehen und zu verändern, um somit Deinen Alltag mit weniger Schmerzen wiederzufinden. Mit vielen Informationen und Wissen über Deinen Schmerz und seine Bewältigungsstrategien bist Du in der Lage, Deine Situation positiv zu verändern.

Dabei wollen wir Dir gerne helfen und laden Dich und Deine Familie zu unserem Workshop-Tag ein!

Wir freuen uns, Dich und Deine Familie am 5. Oktober 2024 bei uns begrüßen zu dürfen!

1 Medikamentöse Schmerztherapie Claudio Finetti, Ylberina Iseni und Verena Roloff-Meßing

„Gemeinsam die richtige Dosis finden“

Für die richtige Therapie muss die korrekte Diagnose gestellt werden! Dieser Leitsatz gilt insbesondere bei der Behandlung von Schmerzen. Bei Migräne ist es wichtig, so schnell wie möglich starke Medikamente zu nehmen. Bei anderen Arten von Kopfschmerzen kann es hilfreich sein, Medikamente zu vermeiden. In diesem Workshop möchten wir Ihnen genau das vermitteln: Ein Gespür dafür zu entwickeln, wann es wichtig ist zum Medikament zu greifen und wann genau nicht.

2 Psychosoziale Ursachen und Möglichkeiten Corinna Neumann und Mareen Nörtemann

„Warum, Weshalb, was nun – was tun?“

Wo kommt der Schmerz her? Wir begeben uns auf die gemeinsame Suche nach Stressoren im Alltag. Vielleicht ist auch ein Zusammenhang zwischen Belastungen und Schmerzen erkennbar. Gemeinsam finden wir die besten Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress und Schmerz.

3 Naturheilkundliche Möglichkeiten Melanie Anheyer und Jennifer Gäb

„Mit Hilfe der Natur zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden“

Sichere und wissenschaftlich geprüfte naturheilkundliche Verfahren bieten eine sinnvolle Ergänzung der medikamentösen Schmerztherapie. Erfahre, wie Wickel- und Auflagen, Pflanzenheilkunde und die moderne Mind-Body-Medizin in eine ganzheitliche Schmerztherapie integriert werden können. Die vorgestellten Methoden können kennengelernt und selbst ausprobiert werden.

4 Ernährung bei Schmerzen Sylvia Schneider

„Essen gegen den Schmerz“

Wir zeigen, wie Essen und Trinken das Schmerzgeschehen beeinflussen kann. Anschaulich wird unter anderem die wichtige Wirkung von Ballaststoffen gezeigt und in wie weit sich eine gesunde Ernährung positiv auf den ganzen Organismus auswirken kann.

5 Schmerzmessung Falk Pentek und Lisa Walter

„Von Skalen, Protokollen und Tagebüchern“

Gute Aufzeichnungen bezüglich Schmerzintensität und Schmerzcharakter helfen enorm die richtige Behandlung zu finden und zu kontrollieren. Aber welche Schmerzskala ist die richtige? Und mit welchem Tagebuch kommt wer am besten zurecht? Ob analog oder digital – wir finden gemeinsam die individuell besten Hilfsmittel.

