



Klinik für neurologischverhaltensmedizinische Schmerztherapie

INFORMATIONEN FÜR UNSERE PATIENTINNEN UND PATIENTEN



HERZLICH WILLKOMMEN 4

Anreisetag 6

Weiterer Verlauf 6

Ärztliche Aufnahmeuntersuchung 6

Tägliche Visite 6

Chefarztvisite 7

Visite am Wochenende 7

Ärztliche Patientenschulungen 7

Ärztliches Abschlussgespräch 7

Wie läuft die Behandlung ab? 8

Schmerzbewältigungstraining 10

Entspannungstrainings 10

Biofeedback 11

Verhaltensmedizinische Einzeltherapie 11

Verhaltensmedizinische Patientenschulungen 11

Physikalische Therapie 12

Physikalische Therapie in der Gruppe 12

Die Klinik und ihr Gebäude 14

Klinikleitung 15

Neue Wege in der Schmerztherapie 16

Hausordnung 20

Schmerzen im Klinikgespräch 21

DAS ABC DER SCHMERZKLINIK 22

Anschrift, Telefon, Fax und E-Mail 22

Ausflugsmöglichkeiten 22

Begleitpersonen, Unterbringung 23

Behandlungsplan 23

Bistro 24

Briefmarken 24

Bücher 24

Busse und Fahrpläne 24

EC-Karten 24

Entgelttarif und AVB 24

Entlassungstag 24

Entlassungstermin 24

Fahrplanauskunft 24

Fernsehen 24

Fotokopien 24

Friseur 24

Gepäck 24

Gesundheitskino 24

Handy, Mobiltelefone 25

Hotels und Pensionen für Besucher 25

Inhalationen 25

Internetzugang 25

Kosmetikartikel 25

Krankengymnastik 25

Mahlzeiten für Besucher 25

Massagen 26

Medikamentenbehälter 26

Nachtdienst und Notfälle 26

Notruf 26

Patientenfragebogen 26

Physikalische Therapie 26

Postsendungen 26

Psychologische Therapien 26

Rauchen 26

Speisesaal 26

Sprechzeiten der Verwaltung 26

Telefon 27

Telefongebühren 27

Tiere 27

Tischzeiten 27

Verwaltung 27

Videothek 27

Wäsche 27

Zuzahlungen 27

Literaturauswahl 28

Wo ist was 30

Untergeschoss 30

Erdgeschoss 30

2. Etage 30

3. Etage 30

4. Etage 30

Raumplan 31





HERZLICH WILLKOMMEN.

Seien Sie herzlich willkommen in der neurologisch-verhaltensmedizinischen Schmerzklinik Kiel. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Informationen zu unserer Klinik und zu Ihrem Aufenthalt geben. Mehr als 10 Millionen Deutsche leiden an hartnäckigen und schwer behindernden Schmerzen. Die Schmerzen betreffen nicht nur die Leidenden selbst, ihre Familien und Freunde. Die Schmerzen belasten auch Arbeitgeber, die Versichertengemeinschaft und die Produktivität der Gesellschaft.

Schmerzen können jeden ereilen. Der Apostel Paulus, Thomas Jefferson, Karl Marx und Marie Curie mögen sehr unterschiedliche Weltanschauungen vertreten haben. In ihren chronischen Schmerzen waren sie jedoch vereint. Insbesondere quälende Kopfschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer Eins. Jedem vierten Deutschen kostet allein die Migräne im Mittel 36 Lebenstage pro Jahr. Unbehandelte Schmerzen zerstören das Leben der Betroffenen. Man kann nicht mehr arbeiten, nicht mehr schlafen, man kann nicht mehr mit seinen Kindern spielen und Partnerschaften drohen auseinander zu brechen. Eine erfolgreiche Schmerztherapie kann dies ändern. Jedoch: Die Unterbehandlung von Schmerzen ist eine stille Epidemie. Die Schmerzen sinnlos zu ertragen, sollte niemandem widerfahren müssen.

Besonders häufig leiden die Patienten daran, dass die Ursache ihrer Schmerzen weder in einem Röntgenbild noch in einer Laboruntersuchung aufgedeckt werden kann. Bei den häufigsten Schmerzerkrankungen jedoch werden die Ursachen der Schmerzen durch elektrische und biochemische Veränderungen in den Nerven, im Rückenmark oder im Gehirn bedingt.

Dies ist **der neurologische Aspekt** chronischer Schmerzen.

Veränderungen im Erleben und Verhalten tragen schließlich erheblich zur Hartnäckigkeit bei.

Dies ist **der verhaltensmedizinische Anteil** von Schmerzerkrankungen.

Diese Vorgänge sind mit dem üblichen Diagnoseverfahren in der Routineversorgung oft nicht aufzudecken.

Trotzdem sind die Schmerzen wirklich und vorhanden. Eines der größten Probleme für die Betroffenen ist, eine spezialisierte Einrichtung für die Behandlung zu finden.

Häufiger Arztwechsel, Krankenhausaufenthalte und Reha-Behandlungen ohne ausreichende Linderung sind die Folge. Das Wechseln von Arzt zu Arzt, unkontrollierte Selbstmedikation und das Abwandern in unkonventionelle Alternativbehandlungen, die letztlich doch nicht helfen, sind weitere Meilensteine eines erfolglosen Therapieweges. Aufgrund dieser Situation habe ich im Jahr 1997 die Einrichtung der neurologisch-verhaltensmedizinischen Schmerzklinik Kiel initiiert.

Während meiner vorherigen Tätigkeit wurde deutlich, dass die betroffenen Patienten eine spezielle Behandlung benötigen. Zu der damaligen Zeit mussten Patienten mit chronischen Schmerzen häufig quasi nebenbei stationär behandelt werden, da hoch akute Erkrankungen wie zum Beispiel Schlaganfall, Morbus Parkinson und Multiple Sklerose im Vordergrund standen.

Aufgrund des hohen Bedarfs an spezialisierter Schmerztherapie entwickelte ich daher das Konzept einer Klinik, die sich ausschließlich für die Belange von Menschen mit chronischen Schmerzen einsetzen kann. Ziel sollte sein, das gesamte Wissen, das für die Versorgung von chronischen Schmerzen verfügbar ist, auch zur Anwendung zu bringen und hochspezialisiert die Belange von Menschen mit chronischen Schmerzen zu berücksichtigen.

Mit der Umsetzung des Konzeptes im Jahres 1997 bietet die neurologisch-verhaltensmedizinische Schmerzklinik Kiel - in ihrer Form einzigartig in Deutschland - nun eine speziell auf Patienten mit chronischen Schmerzen ausgerichtete integrierte ambulante und stationäre neurologisch-verhaltensmedizinische Behandlung an.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Schmerzklinik Kiel sind Spezialisten verschiedener medizinischer und psychologischer Fachgruppen. Sie sorgen sich ausschließlich um die Belange von Patienten mit chronischen Schmerzen und machen die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse für die Anwendung unmittelbar verfügbar. Auch der Erforschung von neurologischen Schmerzerkrankungen, Migräne und anderen Kopfschmerzen gilt unsere Aufmerksamkeit. Unsere Behandlungsschwerpunkte sind Migräne- und Kopfschmerzerkrankungen, Schmerzerkrankungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates, Schmerzen bei Erkrankungen des peripheren und zentralen Nervensystems und Schmerzen bei Unfallschäden und bei Nervenverletzungen.

Die Entstehung der Klinik basierte auf einem Modellprojekt mit der AOK Schleswig-Holstein. Die Behandlungsverläufe wurden über mehrere Jahre intensiv wissenschaftlich analysiert. Die Studie der AOK zeigte, dass die Schmerzen der behandelten Patienten durch das therapeutische Konzept nachhaltig gelindert werden und bei den ehemaligen Patienten die Arbeitsunfähigkeit und die damit verbundenen Fehlzeiten drastisch reduziert werden konnten. Das damalige Konzept nahm moderne Entwicklungen in der Medizin voraus, insbesondere die integrierte Versorgung.

Integrierte Versorgung bedeutet, dass die Behandlung nicht durch Fachgrenzen eingeschränkt wird. Auch die Abschottung von ambulanten und stationären Versorgungsbereichen wird aufgehoben. Experten der verschiedenen medizinischen Fachgebiete wirken zusammen, um Sie mit zeitgemäßen Methoden optimal koordiniert zu behandeln. Die ambulante und stationäre Behandlung funktioniert nicht losgelöst nebeneinander, sondern ist eng verzahnt und aufeinander abgestimmt. Ihr Vorteil: Behandlung auf neuestem Stand, ohne Schranken, Hand in Hand und aus einem Guss.

Diese Broschüre stellt Ihnen die Organisation unserer Klinik vor. Sie finden Informationen über das Behandlungskonzept und die Abläufe.

Zögern Sie nicht, sich bei weiteren Fragen direkt an uns zu wenden. Für Verbesserungsvorschläge sind wir sehr dankbar. Am Ende der Behandlung werden wir Sie um das Ausfüllen eines Bewertungsbogens bitten und wir freuen uns auf Ihr Lob oder Ihre Kritik und Verbesserungsideen. Ich wünsche Ihnen für Ihren Aufenthalt viel Erfolg.

Mit freundlichem Gruß

Ihr

Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Hartmut Göbel



ANREISETAG

Das zentrale Schwesternzimmer befindet sich im 3. Stock im Anmeldebereich. Unsere Schwestern erreichen Sie während des **Tagdienstes** über die Kurzwahltaste Schwestern Ihres Telefons von 6.00-20.30 Uhr. Den **Nachtdienst** erreichen Sie direkt über die Kurzwahltaste Nachtwache Ihres Telefons.

Am Anreisetag organisieren unsere Schwestern folgende Abläufe für Sie:



- Aufnahme durch die Verwaltung
- Mittagessen auf dem Zimmer
- Aufnahme durch den Arzt
- EKG durch die Schwestern
- Um 16.30 Uhr Treffen an der Rezeption im 3. Stock, Einweisung Speisesaal
- Vor der Übergabe an die Nachtwachen machen die Schwestern noch einen abendlichen Rundgang durch die Zimmer, in der Regel zwischen 19.00 Uhr und 20.00 Uhr

Weiterer Verlauf

Am zweiten Tag:



- Um 7.00 Uhr Blutentnahme
- Jeden Tag ist Visite zwischen 9.00 Uhr und 11.30 Uhr
- Ggf. erfolgen Infusionen auf dem Zimmer
- Für sämtliche ärztlich angeordneten Einzel- und Gruppentermine erhalten Sie am Aufnahmetag einen Terminplan.

Wichtig: Sollte eine Verlängerung medizinisch notwendig werden, kann die Wahrscheinlichkeit bestehen, in ein anderes Zimmer umziehen zu müssen. Wir versuchen, dies zu vermeiden, bitten jedoch um Nachsicht, falls ein Umzug unumgänglich ist.

ÄRZTLICHE AUFNAHMEUNTERSUCHUNG

Jeder Patient wird am Aufnahmetag zwischen 11.00 Uhr und 15.00 Uhr von dem für ihn zuständigen Stationsarzt aufgenommen. Dieser erste ärztliche Kontakt besteht aus einer eingehenden Anamneseerhebung mit spezieller Berücksichtigung des Schmerzverlaufes und einer körperlichen Untersuchung. Im Rahmen der Oberarzt- oder Chefarztvorstellung, die im Anschluss an die Aufnahme stattfindet, wird der individuelle Therapieplan erarbeitet, Ihnen erklärt und mitgeteilt.

TÄGLICHE VISITE

Die tägliche Visite im Zimmer der Patienten findet zwischen 9.00 Uhr und 11.30 Uhr durch Ihren Stationsarzt statt. Die Stationsärzte sind in der Kernarbeitszeit zwischen 8.30 Uhr und 16.30 Uhr auch außerhalb der Visiten für die Patienten ansprechbar und können über die Schwestern erreicht werden.



CHEFARZTVISITE

Jeden Freitag von 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr werden Sie im Rahmen der Chefarztvisite von Professor Göbel und den Stationsärzten gemeinsam visitiert. Wann die Visite genau bei Ihnen stattfindet, kann nicht sicher vorhergesagt werden. Sollten Sie Einzeltermine haben, können Sie diese wahrnehmen, sagen Sie jedoch bei den Schwestern Bescheid.

VISITE AM WOCHENENDE

Samstag und Sonntag wird von dem Dienst habenden Stationsarzt vormittags eine Bedarfsvisite durchgeführt. Das bedeutet, die Patienten, bei denen aus medizinischen Gründen eine Visite erforderlich ist, werden von dem Dienst habenden Arzt aufgesucht. Dies wird in der Regel bereits am Freitag festgelegt.

Sollten Sie unvorhergesehen eine gesonderte Visite benötigen, melden Sie bitte bei den Schwestern Ihren Bedarf an.

ÄRZTLICHE PATIENTENSCHULUNGEN

Ärztliche Patientenschulungen werden von den Ärzten im Turmzimmer durchgeführt.

Die genauen Termine werden jeweils im Rezeptionsbereich 3. Stock durch Aushang bekannt gemacht. Es werden Ihnen wichtige Themen zur Schmerzbehandlung vermittelt.

Inhalte der Schulungen sind u.a.:

- Schmerzen verstehen
- Schmerzmittel richtig einsetzen
- Medikamenteninduzierte Schmerzen
- Schmerzvorbeugung
- Clusterkopfschmerz
- Talkrunde mit Betroffenen und Chefarzt

ÄRZTLICHES ABSCHLUSSGESPRÄCH



Am Vortag der Abreise findet das ärztliche Abschlussgespräch statt. Hier soll noch einmal der Aufenthalt resümiert werden und das weitere Verhalten und Vorgehen zu Hause besprochen werden. Machen Sie sich für dieses Gespräch voraus Notizen mit Ihren Fragen, Sie vergessen dann nichts. Ihren kompletten Arztbrief mit Behandlungsplan erhalten Sie spätestens am Morgen der Abreise von den Schwestern als Kopie ausgehändigt. Dort sind auch Ihre Medikamente, die Sie zu Hause weiter nehmen sollen, für Sie und Ihren Hausarzt aufgelistet.



WIE LÄUFT DIE NEUROLOGISCH-VERHALTENSMEDIZINISCHE BEHANDLUNG AB?

Der einweisende Arzt hat bei Ihnen eine Schmerzerkrankung diagnostiziert und die Notwendigkeit für eine stationäre Behandlung festgestellt. Eine Aufnahmekonferenz hat aufgrund der Informationen zusammen mit dem einweisenden Arzt die **Entscheidung zur Aufnahme** getroffen.



Während der **stationären Behandlungsphase** erfolgt nun die vollstationäre sektorenübergreifende neurologisch-verhaltensmedizinische Behandlung, wobei die integrierten Therapieverfahren Hand in Hand gleichzeitig eingesetzt werden. Diese umfassen folgende Hauptpunkte:

- Präzisierung, Aktualisierung und Ergänzung der neurologischen und verhaltensmedizinischen Diagnostik (multiprofessionale Einzelfalldiagnostik)
- Analyse der biologischen, psychosozialen und ökonomischen Bedingungen der Schmerzkrankheit
- Reduktion der durch Schmerzen bedingten Behinderung
- Verbesserung des künftigen Leistungsvermögens
- Spezifische Diagnostik und Behandlung von psychischen und sozialen Krankheitsbedingungen und deren Auswirkungen auf das Krankheitserleben
- Beratung über die individuellen Schmerzerkrankungen, Entstehungsmechanismen, die medikamentösen und die nicht-medikamentösen Behandlungsverfahren zur Selbstkontrolle und Selbstbehandlung der Schmerzerkrankungen
- Beratung zu Fragen der verbleibenden Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz und evtl. Einleitung von berufsfördernden Maßnahmen
- Angebot eines multidimensionalen stationären Behandlungskonzeptes, das medikamentöse und nicht-medikamentöse Strategien verbindet (Ganzheitsansatz), unter anderem:
- · Bildgebende Diagnostik · Neurophysiologische Diagnostik · Labordiagnostik
- · Erkennen und Vermeiden von Auslöse- und Verstärkermechanismen
- ·Ernährungsumstellung
- · Entspannungsverfahren, z.B. die Progressive Muskelrelaxation
- · Biofeedback-Verfahren · Stressbewältigungstraining
- · Operante und kognitive Verfahren · Selbstsicherheitstraining
- $\cdot Krankengymnastik \\$
- · Manuelle Medizin
- · Physikalische Therapiemethoden
- · Transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS)
- · Medikamentöse Schmerzprophylaxe
- · Medikamentöse Attackentherapie
- ·Nervenblockaden





- · Angebot von verhaltensmedizinischen Einzelbehandlungen und Gruppentherapien zur Bewältigung akuter und chronischer Schmerzzustände
- Alltagsbezogene verhaltensmedizinische und soziotherapeutische Maßnahmen zur Reintegration in Familie und Beruf
- Erarbeitung von Nachsorge- und Langzeitkonzepten Hand in Hand mit dem vor- und nachbetreuenden Arzt zur ambulanten Weiterbehandlung

In der Phase **nach der stationären Entlassung** können im Rahmen des integrierten Behandlungskonzeptes über einen Zeitraum von einem Jahr eine ambulante Verlaufs- und Erfolgskontrolle in regelmäßigem Abstand durchgeführt und die Therapie individuell angepasst werden.

Dabei werden folgende Therapiebausteine realisiert:

- Standardisierte Erfassung der Therapieeffizienz
- Individuelle Anpassung der Therapie an den Genesungsverlauf
- Patientenseminare zur Krankheitsbewältigung und Verhaltensanpassung
- Sektorenübergreifende Fortbildungen und Schmerzkonferenzen für beteiligte Ärzte, Psychologen etc.

Das Hauptziel ist es, eine hohe Versorgungsqualität zu gewährleisten. Schwer betroffene Patientinnen und Patienten sollen schnell und ohne Zeitverzug mit einer zeitgemäßen Diagnostik und effizienten Therapie versorgt werden. Sämtliche modernen und wissenschaftlich begründeten Behandlungsmethoden sollen zur Verfügung gestellt werden. Dadurch sollen Schmerzen schnell und effektiv gelindert werden.

Durch klar strukturierte und auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen beruhende Behandlungspfade lässt sich so eine hohe Erfolgsquote erzielen. Gleichzeitig werden dadurch Komplikationen und Chronifizierungen vermieden.



SCHMERZBEWÄLTIGUNGSTRAINING

Das Schmerzbewältigungstraining ist ein themenzentriertes Training, das sich über zwei Wochen (6 Sitzungen) erstreckt. Es wird eine Technik (SORK) erarbeitet, mittels der Verhaltensmuster und Stressoren, die Schmerz auslösen oder verstärken, kenntlich gemacht werden können. Informationen zum Thema Stress und die Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien sollen dazu dienen, den Umgang mit Stress im Alltag zu verbessern. Strategien wie die kognitive Umstrukturierung, die Gedankenstoptechnik und Übungen zur Sozialen Kompetenz (z.B. "Nein sagen") werden erläutert und erprobt.

Ziel des Schmerzbewältigungstrainings ist es, den Patienten Informationen und Strategien zu vermitteln, durch die Schmerzentstehung reduziert und der Umgang mit den Schmerzen optimiert werden kann.

ENTSPANNUNGSTRAININGS



the Obline Build Profession of the Building Control of Spinish and Spinish Control of the Building Control of Spinish Control





In der psychologischen Schmerzbehandlung sind Entspannungsverfahren wichtige und wirksame Techniken der Schmerzvorbeugung (z.B. bei Migräne) aber auch der Therapie (z.B. Rückenschmerzen). Insbesondere die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobsen hat hierbei einen hohen Stellenwert, da dieses Verfahren neben seiner leichten und relativ schnellen Erlernbarkeit viele Vorteile mit sich bringt.

So arbeitet dieses Verfahren mit der bewussten Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen, wodurch die eigene Wahrnehmung für solche Körperempfindungen gezielt geschult wird.

Auf diese Weise kann z.B. gelernt werden, den Schmerz verstärkende Verspannungen frühzeitig zu unterbrechen und langfristig sogar zu vermeiden.

Außerdem stellt sich im entspannten Zustand oft ein Gefühl von Ruhe, Wohlbehagen und Ausgeglichenheit ein, das im Gegensatz zum Schmerzerleben steht.

Die Progressive Muskelrelaxation wird an vier Terminen in der Gruppe gemeinsam erlernt und muss darüber hinaus eigenständig, z.B. im Zimmer unter Nutzung der CD

- Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, geübt werden. Mit den CDs
- · Die Mentale Entspannung,
- · Die Tiefenentspannung durch Aktivatmung und
- **Die Imaginations-Therapie bei akuten Schmerzen** haben Sie zusätzliche Möglichkeiten, für Sie passende Entspannungstechniken kennen zu lernen und zu üben.



BIOFEEDBACK

Biofeedback ist eine wissenschaftlich begründete Methode der Verhaltensmedizin. Dabei werden Körperreaktionen, wie Muskelanspannung, Puls, Schweißdrüsenaktivität und Hauttemperatur mit technischen Hilfsmitteln gemessen und am PC aufgezeichnet.



Die Körpersignale werden dem Patienten unmittelbar auf einem Computer-Bildschirm rückgemeldet, so dass die physiologische Aktivität z.B. mittels farbiger, sich bewegender Balken sichtbar wird. In den Sitzungen werden zunächst eigene Entspannungsstrategien des Patienten ausprobiert und die physiologischen, sichtbar gemachten Veränderungen besprochen. Weiterhin wird veranschaulicht, wie sich Stress auf den Körper auswirkt. Es werden Techniken vermittelt, mit denen man einer Stressreaktion entgegenwirken und den Körper bewusst entspannen kann. Ziel dabei ist es, die Sensibilität gegenüber eigenen körperlichen Prozessen zu erhöhen und Selbstkontrollmöglichkeiten zu steigern.

VERHALTENSMEDIZINISCHE EINZELTHERAPIE

In den psychologischen Einzelgesprächen wird zunächst die Wirkungsweise der Verhaltensmedizin im Gesamtkonzept der Klinik erläutert. In den Sitzungen steht dann die aktuelle Lebenssituation des Patienten im Vordergrund. Es wird thematisiert, wie stark die momentane Belastung durch die Schmerzerkrankung ist und ob es andere, zusätzliche psychische und soziale Belastungsfaktoren gibt, die sich ungünstig auf die Schmerzerkrankung auswirken. So werden gemeinsam den Schmerz auslösende, den Schmerz verstärkende und den Schmerz aufrechterhaltende Faktoren erarbeitet und nach Veränderungsmöglichkeiten für diese gesucht. Hierzu können die im Schmerzbewältigungstraining und im Entspannungstraining vermittelten Schmerz- und Stressbewältigungsstrategien vertieft und individuell auf den Patienten und seine persönliche Lebenssituation zugeschnitten werden. Ziele der psychologischen Beratung sind die Entwicklung und alltagsnahe Umsetzung eines bio-psycho-sozialen Krankheitsmodells.

VERHALTENSMEDIZINISCHE PATIENTENSCHULUNGEN

Zweimal pro Woche werden von der psychologischen Abteilung Patientenschulungen angeboten. In diesen ca. 45-minütigen Seminaren wird ein Einblick in verschiedene Themengebiete gegeben, die in einem engen Zusammenhang mit der Schmerzerkrankung stehen und von praktischer Bedeutung sind. Die Themenliste wird nach Bedarf ergänzt, auf Wunsch können auch andere Themen aufgenommen werden.



PHYSIOTHERAPIE UND PHYSIKALISCHE THERAPIE

Die Einzel- und Gruppenbehandlungen finden **täglich von 8:00 – 12:00 Uhr und von 13:00 – 17:00 Uhr** statt. Folgende Angebote stehen Ihnen u.a. in den Einzelbehandlungen zur Verfügung:

- Spezielle Schmerzphysiotherapie
- Muskelaufbautraining
- Triggerpunktbehandlung
- Elektrotherapie, TENS
- Aromamassagen mit ätherischen schmerzlindernden Ölen
- **-** Lymphdrainage
- Thermotherapie (z.B. Rotlicht, Heiße Rolle)

Die Behandlungen werden individuell auf jeden einzelnen Patienten angepasst, um so die Effektivität der Therapie zu optimieren. Alle Einzelbehandlungen finden im Untergeschoss im Therapiebereich der Schmerzklinik Kiel statt. **Wir bitten Sie möglichst bequeme Kleidung anzuziehen.** Wenn Sie an den Behandlungen nicht teilnehmen können, informieren Sie uns bitte über die Telefonnummer 186, damit wir die Behandlungszeit anderen Patienten anbieten können. Vielen Dank.

SPORTTHERAPIE

Sporttherapie ist ärztlich indizierte und verordnete Bewegung mit verhaltensorientierten Komponenten. Die Wirkung der Sportund Bewegungstherapie ermöglicht u.a. eine bessere Durchblutung des Nervensystems, optimiert die Sauerstoffversorgung und fördert das Abschalten und die Entspannung. Gleichzeitig steigern sich die körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness. In unserer Klinik bieten wir ein speziell entwickeltes Sporttherapie-Programm für die Migräne- und Schmerztherapie an. Ein individueller Plan enthält die Termine, an denen Sie teilnehmen können. Nachstehend stellen wir Ihnen die wichtigsten Therapieformen vor.

Muskel & Nerv

In der Gruppe "Muskel und Nerv" wird das Muskel- und Skelettsystem gezielt aktiviert und koordiniert. Schwerpunkte hierbei sind Lockerungs-, Aufbau- und Bewegungstraining. Dies führt zu einem verbesserten Körperbewusstsein und hilft körperliche Belastung auszugleichen.

Aktivierung & Bewegung

Die Bewegungs- und Sporttherapie arbeitet auf Basis des physiologischen und sportwissenschaftlichen Grundlagenwissens. Sie ist eingebettet in ein verhaltenstherapeutisches Gesamtkonzept. Jogging, Walking, Sport im Grünen, Sportparcours, Bewegung und Musik sind wichtige Therapieelemente.

Sinn & Gefühl

Durch die Optimierung der Körperwahrnehmung ist man in der Lage, einseitige, unökonomische, körperliche Belastungen zu erkennen und sie gegen physiologische Bewegungsabläufe zu ersetzen. Ziel ist es, die Schmerzen durch das regelmäßige, tägliche



Üben zu lindern bzw. den Alltag zu erleichtern. Bitte bringen Sie sich ein Kissen oder evtl. auch eine Decke mit und bemühen Sie sich pünktlich zu sein, da es in der Gruppe sonst zu Störungen kommen kann.

Ausdauertraining

Ausdauertraining ist gekennzeichnet durch lange gleichmäßige Ausdauerbelastungen ohne Pausen. Im Vordergrund steht die Verbesserung der aeroben Kapazität des Körpers, die besonders durch die maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit charakterisiert ist. Die Optimierung der Herz-Kreislauf-Arbeit, die Verbesserung der Fettverbrennung und der Durchblutung des zentralen Nervensystems stehen im Fokus.

Zirkeltraining

Zirkeltraining (auch Circuit-Training oder Kreistraining) ist eine spezielle Methode des Konditionstrainings. Zirkeltraining schult je nach Ausführungsmodalität schwerpunktmäßig die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit oder Schnelligkeit. Die Stationen sind kreisförmig (Zirkel) angelegt. Die Übungen werden im Allgemeinen so organisiert, dass in Abfolge unterschiedliche Muskelgruppen belastet werden, sodass die jeweils unbelasteten Muskeln sich während der Übungen für andere Körperregionen leicht regenerieren können.

Ergometertraining

Ziel des Ergometertrainings ist die Messung der körperlichen Arbeitsfähigkeit (Ergometrie), der Atmung, der Veränderungen des Stoffwechsels und der Herz-Kreislauf-Funktion. Mit Hilfe von Fahrradergometern oder Laufbändern werden diese Werte gemessen und geben so Aufschluss darüber, wie der Körper auf bestimmte Belastungssituationen reagiert.

Qigong

Qigong (sprich: Tschi-Gung) ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atemübungen, Körper- und Bewegungsübungen, Konzentrationsübungen und Meditationsübungen. Wir setzen Qigong ein, um die körpereigene Schmerzabwehr zu aktivieren und Schmerzen aktiv positiv zu beeinflussen.

Hippo-Therapie

Die Bezeichnung "Hippo-Therapie" leitet sich von den griechischen Wörtern Pferd (Hippos) und Behandlung (Therapeia) ab. In der Hippo-Therapie werden krankengymnastische Behandlungen auf dem Pferd durchgeführt. Dazu setzen wir einen computergestützten Reitsimulator ein (Joba Core Training), der gezielt die Reitbewegungen auf einem Pferdesattel simulieren kann.

Shiatsu- und Junetsu-Massagetechnik

Shiatsu (jap. shi = Finger, atsu = Druck) ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen chinesischen Massage hervorgegangen ist. Im Unterschied zu Akupunktur und Akupressur werden im Shiatsu nicht nur einzelne Körperpunkte stimuliert. Shiatsu umfasst eine Vielzahl an Mobilisierungsübungen für den Körper. Zur zeitgemäßen Anwendung setzen wir eine mit japanischen Kooperations-Partnern entwickelte computergesteuerte Methode ein.

DIE KLINIK UND IHR GEBÄUDE

Die Schmerzklinik Kiel liegt an der Mündung der Schwentine in die Kieler Förde. Sie befindet sich in einem historischen Gebäude von Kiel. Hier haben Prof. Hermann Anschütz, der Erfinder des Kreiselkompasses, und Prof. Albert Einstein, Nobelpreis für Physik 1921, gewirkt.

Heuten leiten dort Prof. Hartmut Göbel die Schmerzklinik Kiel für neurologisch-verhaltensmedizinische Schmerztherapie und Prof. Eike Hoberg die Kompass-Klinik Kiel für Kardiologie und Gefäßkrankheiten. Die beiden Kliniken sind rechtlich eigenständige Institutionen. Es erfolgt eine intensive medizinische Zusammenarbeit.



KLINIKLEITUNG



Chefarzt: Prof. Dr. med. Dipl.-Psych. Hartmut Göbel

Geboren am 22. Dezember 1957 in Würzburg.

Besuch des Röntgen-Gymnasiums in Würzburg. Studium der Humanmedizin und der Diplom-Psychologie an den Universitäten Bamberg, München, Regensburg, Bridgetown und Würzburg.

1985 Diplomprüfung für Psychologie, 1986 medizinisches Staatsexamen. Psychiatrische Weiterbildung an der Universität Ulm. Neurologische, neurochirurgische und neuroradiologische Weiterbildung an der Universität Kiel. Psychotherapeutische Ausbildung an der Ärztekammer Schleswig-Holstein. Stipendiat der Studienstiftung des Deutschen Volkes und Stipendiat des bischöflichen Cusanuswerkes.

1986 Promotion mit einem Thema zur Psychophysik des Schmerzes.

1992 Habilitation zum Thema Schmerzmessung.

Zahlreiche nationale und internationale Preise, unter anderem Preis der Gedenkjahrstiftung für Wissenschaft, Metronikstipendium, Deutscher Förderpreis für Schmerzforschung und Schmerztherapie, Preis der medizinischen Gesellschaft zu Kiel, Janssen-Kopfschmerz-Preis, Rudolf-Frey-Preis, Rudolf-Fritz-Weiß-Preis.

Mitglied des Herausgeberboards mehrerer wissenschaftlicher Zeitschriften, wie zum Beispiel Cephalalgia, Der Schmerz, Neurologie und Psychiatrie. Ordentliches Mitglied der Deutschen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes, der International Association for the Study of Pain, der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, der International Headache Society, der Deutschen Gesellschaft für Neurologie und der Deutschen Gesellschaft für Phytotherapie.

Mannigfaltige Tätigkeiten in wissenschaftlichen Gesellschaften, wie zum Beispiel Generalsekretär der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, Vorsitzender der Weiterbildungsakademie der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, Sprecher des Arbeitskreises Neurologische Schmerztherapie der Deutschen Gesellschaft zum Studium des Schmerzes, Mitglied des Arbeitskreises Schmerz der Deutschen Gesellschaft für Neurologie, Mitglied der Kommission der Weltgesundheitsorganisation zur Erarbeitung der Internationalen Klassifikation von Schmerzerkrankungen, Gründungsmitglied der Deutschen interdisziplinären Vereinigung für Schmerztherapie, Delegierter der Deutschen Gesellschaft für Neurologie in der Deutschen interdisziplinären Vereinigung für Schmerztherapie, Vizepräsident der Deutschen Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, Mitglied des Education Committee der International Headache Society, Mitglied des Liaisonkomitees der European Federation of Neurological Societies, Vorsitzender eines Kopfschmerzklassifikationssubkomitees der International Headache Society und andere mehr.

Über 400 Publikationen aus dem Gesamtgebiet der Schmerztherapie, Monographien, Originalarbeiten und Übersichten, Standardlehrbücher sowie Patientenratgeber, Computerprogramme und Compact-Discs.

Professor Göbel ist Ärztlicher Direktor, Geschäftsführer und Alleingesellschafter der Schmerzklinik Kiel.

Süddeutsche Zeitung

Hölle im Kopf -

Von der Folter, die Menschen sich den Tod wünschen lässt: Migräne.

Und von der Hoffnung auf eine Ende der Qualen. Ein Kieler Schmerzforscher zeigt neue Wege in der Behandlung der Volkskrankheit Kopfschmerzen.

von Klaus Podak

Explosion im Kopf, die nicht enden will. Auf-der-Welt-Sein ist Hölle, die wild pocht, pulsiert, wüst hämmert. Dasein: nichts anderes mehr als Qual, vollkommener Schmerz. Vielleicht noch Übelkeit, vielleicht Erbrechen. Dazu äußerste Lichtempfindlichkeit, Lärmempfindlichkeit. Dunkelheit, absolute Ruhe werden zu Überlebensmitteln. Das dauert drei Stunden lang – wenn das Opfer Glück hat. 72 Stunden – wenn das Opfer Pech hat. Danach macht sich die Folter davon. Zurück bleibt Angst. Denn das Opfer weiß: Die Hölle meldet sich wieder. Irgendwann. Bald.

Sie wird Boten schicken. Das Opfer kennt sie. Es missdeutet sie oft, hält sie für die Verursacher dessen, was da kommen wird. Doch der Höllenprozess hat mit ihnen längst wieder begonnen. Die Botschaften bilden sein Vorwort.

Diese Botschaften sind ganz unterschiedlich, oft sogar gegensätzlich. Sie melden sich in vielfältigen Kombinationen. Sie sprechen aus unbezwingbaren Verhaltensänderungen des Opfers. Die können in Müdigkeit bestehen, in Depressionen, Energielosigkeit, Reizbarkeit oder, im Gegenteil, in plötzlich ausbrechender Kreativität, in Hochstimmung und Rastlosigkeit. Auch so etwas Banales wie exzessives Gähnen kann

eine Botschaft sein. Oder Heißhunger. Frieren oder Schwitzen ohne Ursachen in der Außenwelt. Dann glimmen die höllischen Zünder schon. Bei einigen – man spricht von ungefähr zehn Prozent der Opfer – treten nun Phänomene auf, die mit einem feinen Wort "Aura" genannt werden. Aura bedeutete ursprünglich "Lufthauch", später die besondere Ausstrahlung, die von einem Menschen ausgehen kann. Nichts von diesen ein bisschen feierlichen Dingen in diesem Fall. Aura, das heißt jetzt: Zickzacklinien im Gesichtsfeld, Flimmersehen, Schwindel,



Kribbelmissempfindungen, Sprachstörungen, Lähmungen, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, sogar Bewusstlosigkeit. In fünf bis zwanzig Minuten entwickeln sich diese Störungen. Sie beherrschen ihre Opfer bis zu einer Stunde. Sofort oder nach einer kurzen Pause kommt es danach zur Attacke. Sie kann, wenn sie regelmäßig wiederkommt, das Opfer in den Selbstmord treiben.

Diese Folter, die Menschen sich den Tod wünschen lässt, trägt den Namen Migräne.

Tipp in der Bäckerei

Es gab Zeiten – sie sind längst nicht vorbei –, da galt die Berufung auf dieses Leiden in der Öffentlichkeit als bequeme Ausrede zumal der Damen höherer Stände. "Nach dem Mittagessen kriegte Frau Direktor Pogge Migräne. Migräne sind Kopfschmerzen, auch wenn man gar keine hat." So steht es bei Erich Kästner in der Geschichte von "Pünktchen und Anton". Mag ja sein, dass die Selbstdiagnose oft allein dem Ruhebedürfnis und strikter Abschirmung diente. Sie wirkte jedenfalls, wenn auch milde belächelt. Darin zeigt sich jedoch ein Respekt vor echter Migräne, gegen die eben nichts auszurichten war. Heutzutage kann man viel tun gegen die Folter Migräne. Vollständig zum Verschwinden bringen kann man sie nicht.

"Migräne ist eine Krankheit, eine eigenständige Krankheit, kein Symptom von irgendetwas Anderem", sagt Hartmut Göbel, der es wissen muss. Göbel, ein sanfter, ruhiger, sehr aufmerksamer Mann von 48 Jahren, ist Diplom- Psychologe und Medizinprofessor, Fachrichtung Neurologie. Er leitet als Chefarzt eine in Deutschland einzigartige Einrichtung, die Schmerzklinik Kiel, eine Modellklinik für – diese Kombination ist entscheidend – neurologisch- verhaltensmedizinische Schmerztherapie (in Kooperation mit der AOK). Denn es geht nicht allein darum, die richtigen Medikamente zu finden, das Verhalten des Patienten muss geändert werden.

Der ganze, schmerzkranke Mensch muss sich ändern, selbst aktiv. Mit der passiven Entgegennahme ärztlicher Segnungen ist es nicht getan. Göbels Spezialgebiet aber sind "die Kopfschmerzen". Unter diesem Titel hat er ein 901 Seiten starkes Standardwerk veröffentlicht, das in der Fachliteratur ständig zitiert wird. Er hat aber auch ein höchst hilfreiches Standardwerk für die Betroffenen, die Kopfschmerzkranken, verfasst. In vierter, vollständig überarbeiteter und aktualisierter Auflage ist es in diesem Jahr im Springer Verlag erschienen. (Hartmut Göbel: "Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne", 444 Seiten, 19,95 Euro).

So viel Aufklärung über dieses Bündel der verbreitetsten Schmerzen war nie. In Deutschland leiden nach einer repräsentativen Befragung 71 Prozent der Bevölkerung im Lauf ihres Lebens zumindest zeitweise an Kopfschmerzen. Das sind rund 57 Millionen Menschen. Viele der schwer Betroffenen haben die absurdesten Karrieren hinter sich. Ihr Glück, wenn sie endlich, oft nur durch Zufall, den Weg in Göbels Schmerzklinik gefunden haben.

Marlene Völlink zum Beispiel. Fünf- bis sechsmal im Monat wude die Bäckersfrau jahrelang von der Migräne überfallen. Zuletzt, immerhin, noch dreimal. Natürlich auch diese Überfälle unerträglich. Um sechs Uhr in der Frühe warf sie die ersten Tabletten ein, übliche Kopfschmerztabletten mit Koffein. Mittags die zweite Ladung, abends noch eine. Geholfen hat das nichts. Göbel spricht oft über einen Kopfschmerz, der von solchen Versuchen der Selbstmedikation mit Tabletten erst hervorgerufen wird.



Marlene Völlink hatte in ihrer Verzweiflung so gut wie alles probiert. Sie war bei Wunderheilern. Sie ging zur Akupunktur. Sie ließ sich den Hals einrenken. Sie verstellte die Betten im Schlafzimmer, weil angeblich Wasseradern unter dem Haus teuflischen Einfluss auf ihren Kopf nahmen. Nichts half. Dann endlich der richtige Tipp von einem Kunden ihrer Bäckerei. Fünf Monate nach ihrem Antrag wurde sie stationär in die Kieler Schmerzklinik aufgenommen. Schon nach drei Tagen der intensiven Behandlung spürte sie Erleichterung. Noch einen Anfall erlebte sie hier im Krankenhaus. Seitdem geht es ihr viel, viel besser. Sie hofft, dass es so bleibt.

Allein die korrekte Diagnose des Kopfschmerztyps ist kein Kinderspiel. Wenn man Hartmut Göbel zuhört, dann begreift man erst, warum eine so hoch spezialisierte Klinik, in der Diagnose, Therapie und Forschung Hand in Hand gehen, überhaupt notwendig ist. Die Fachleute unterscheiden mit Göbel heute mehr als 251 verschiedene Kopfschmerzformen. Bei der Migräne allein sind achtzehn Unterformen identifiziert worden. Kein noch so einfühlsamer Hausarzt kann in den schweren Fällen das alles auseinander halten, richtig und sicher diagnostizieren, wirkungsvoll therapieren. Schon die Zeit fehlt ihm dazu. Wie soll er dann außerdem noch die unerlässliche Verhaltensänderung mit den Patienten einüben und kontrollieren?

Wie beim Sonnenbrand

Menschen, die unter Migräne leiden, sind oft sehr sensibel, empfindlich, reizbar im positiven Sinn und perfektionistisch. Sie übernehmen gern Verantwortung und fühlen sich dann auch für alles verantwortlich, zu sehr verantwortlich. Damit ist aber keineswegs

einer rein psychologisch argumentierenden Ursachenforschung das Wort geredet. Menschen mit diesen Eigenschaften sind einer auch genetisch bedingten Disposition ihres Nervenkostüms unterworfen, die sie anfällig macht für ganz bestimmte körperliche Veränderungen, die sich in den Attacken der Migräne manifestieren. Göbel greift zur Illustration der Verhältnisse zum Beispiel des Sonnenbrands. Niemand muss ihn bekommen. Aber Individuen, die einen bestimmten Hauttyp mitbekommen haben, kriegen ihn einfach leichter, wenn sie sich der Sonne aussetzen.

Ihren Perfektionismus gesteht zum Beispiel Göbels Migräne-Patientin Antra Sprotte-Putnins freimütig ein. Sie ist, nein, sie war Lehrerin (Deutsch und evangelische Religion). Denn im Alter von 44 Jahren musste sie in die Frühpensionierung, Nierenschädigungen durch exzessive Behandlungsversuche mit Tabletten inklusive. Sie erlebte den ersten Anfall der Krankheit, als sie 30 war, zwei-, dreimal im Jahr. In den Achtzigerjahren waren es dann schon sechs bis sieben Attacken. Seit 1995 hatte sie zwölf Schmerztage monatlich. Sie bekam schließlich Triptane, die Klasse der modernsten Schmerzmittel gegen Migräne. Auch die halfen nicht mehr. Die Krankheit führte, das ist bei vielen Migränikern so, zu einer als bitter erlebten Verminderung ihrer sozialen Kontakte. Ein engagierter Apotheker riet ihr zu der Kieler Klinik: drei Monate Wartezeit, dann die Aufnahme für die üblichen drei Wochen stationär, eine Woche Verlängerung. Erst einmal Schmerzmittelpause, dann bekam sie Antidepressiva, die manchmal gut wirken bei Migräne, ohne dass die Patienten wirklich depressiv sind. Sie hat gelernt, dass sie ihr perfektionistisches Verhalten ändern muss. Sie will das, was sie in Kiel gelernt hat, zu Hause längerfristig weiter trainieren. Ihr leuchtet Göbels ganzheitlicher Ansatz völlig ein. Vielleicht wird sie die Migräne nicht vollständig überwinden können. "Aber", sagt sie, "man lernt, anders damit umzugehen."

Migräne ist eine komplexe Erkrankung. Das allen ihren Formen gemeinsame Geschehen aber hat Göbel in wenigen Sätzen zusammengefasst: "Grundlage für die wiederkehrenden Schmerzattacken ist eine erhöhte Empfindlichkeit des Nervensystems für plötzlich auftretende äußere oder innere Reizeinwirkungen. Diese besondere Empfindlichkeit ist durch die angeborene Erbinformation mitbedingt. Dadurch

wird bei starken Reizveränderungen eine übermäßige Freisetzung von Nervenübertragungsstoffen im Gehirn ausgelöst. Folge ist eine schmerzhafte Entzündung an Blutgefäßen des Gehirns."

Alles ist ineinander verschränkt: Die extreme Reizbarkeit des Gehirns ist angeboren. Wird ihr durch Verhalten nachgegeben und gefolgt, kommt es zu einer körperlichen Reaktion des Gehirns, der übermäßigen Freisetzung von Botenstoffen. Die greifen Blutgefäße an. Es kommt zur Entzündung. Wohlgemerkt: Der Anfall ist keine Erkrankung des Gehirns selbst. Das Gehirn verfügt im Übrigen auch gar nicht über ein Schmerzempfinden seiner selbst. Die Entzündung betrifft das Gehirn versorgende Blutgefäße. Das erklärt auch den pochenden, hämmernden Schmerz, der bei der geringsten Anstrengung stärker wird. Denn der dann schneller pulsierende Blutstrom bedrängt rhythmisch die entzündeten Stellen.

Generell: mehr genießen

Klar wird nun auch, warum das Verhaltenstraining eine so entscheidende Rolle spielt. Es geht darum, die Reizüberflutung in den Griff zu bekommen, sich ihr nicht mehr auszuliefern, sei es durch übertriebene Aufmerksamkeit noch auf die kleinsten Veränderungen in der umgebenden Welt, sei es durch den perfektionistischen Versuch, die anstürmenden Eindrücke vollständig unter eine sie bewältigende Kontrolle zu bekommen.



In einem Merkblatt zur Schmerzbewältigung, das in Kiel ausgegeben wird, werden zehn Punkte genannt, wie man mit sich umgehen sollte. Am Rand der Aufstellung werden sie so zusammengefasst: "Generell: mehr genießen . . ."

Bis es dazu kommen kann, durchlaufen die Klienten der Schmerzklinik eine Fülle von Kursen. Die progressive Muskelentspannung wird geübt, natürlich. Denn vielen der kranken, angespannten Reizverarbeiter ist das Gefühl dafür verloren gegangen, wie sich ihr Körper verhält, wie er sich verhalten könnte – genussvoll eben.

Wahrnehmung wird auch auf der rein mentalen Ebene des Vorstellungsvermögens, der Phantasie, eingeübt. Frei gewählte Ruhebilder sollen mit geschlossenen Augen imaginiert werden. Eine Frau sieht Wasser vor sich, eine andere ein Haus. Eine dritte versucht angestrengt einen Wald mit zwitschernden Vögeln hervorzurufen. Sie strengt sich zu sehr an. "Das kann ich nicht halten", sagt sie enttäuscht. Sacht wird sie von der Therapeutin ermuntert, es noch einmal oder auch mit einem anderen Bild auszuprobieren. Jetzt wird es eine Blumenwiese, mit leichtem Wind, Wolken darüber. Diese scheinbar so einfachen Übungen sind für die Patienten gar nicht einfach. Sie müssen sich Schritt für Schritt neue, ihnen ganz ungewohnte Dimensionen der Erfahrung und das heißt Selbsterfahrung erobern.

In der Physiotherapie fahnden Kopfschmerzkranke nach Bewegungsfehlern. Schmerz verändert auch die Bewegungsmuster. Sie werden pathologisch. Sie sollen wieder in Ordnung gebracht werden. Das geht nur individuell, nicht nach einem für alle gleichen Reglement. "Die passive Einstellung – Mach mich gesund! – funktioniert nicht." Gelernt soll werden, dass man selbst etwas tun muss. Auch mit dem Schmerz, wenn er denn doch manchmal wiederkommt, muss jeder bewusst selbsttätig umgehen.

Dann gibt es noch das Migräneseminar. Ein Arzt erklärt die Krankheit spricht über Auslösefaktoren, über Strategien, ihnen zu entkommen. Letztlich geht es um eine Veränderung des Lebensrhythmus. Die in Kiel überall ständig mitlaufende Botschaft ist schlicht. Nur ist sie nicht ganz einfach umzusetzen: Du musst dein Leben ändern!





HAUSORDNUNG DER SCHMERZKLINIK KIEL

Unsere Patientinnen und Patienten werden höflich gebeten, die nachfolgende Hausordnung zu beachten:

- 1. Sie befinden sich in einer Klinik und es ist daher Rücksicht auf die Belange aller Patienten geboten. Es besteht daher ein generelles Rauchverbot in allen Räumen der Klinik und auf dem Klinikgelände. An der Ostseite der Klinik im Bereich des Parkplatzes befindet sich ein speziell ausgewiesener Raucherbereich.
- **2.** Untersagt ist der Genuss von alkoholischen Getränken in allen Räumen der Klinik.
- **3** Der Handel mit Waren oder Werten ist nicht gestattet.
- **4.** Der Aufenthalt in Diensträumen oder Wirtschaftsräumen ist nicht erlaubt.
- **5.** Aus Sicherheitsgründen dürfen Mobiltelefone im Klinikgebäude nicht benutzt werden.
- **6.** Vermeiden Sie bitte Lärm und nehmen Sie Rücksicht auf andere Patientinnen und Patienten.
- **7.** Achten Sie bei der Nutzung von Fernsehen und Radio auf das Einhalten von Zimmerlautstärke. Benutzen Sie bitte diese Geräte nur bis 22.00 Uhr. Bitte vermeiden Sie auch laute Unterhaltungen auf den Fluren und schließen Sie die Zimmertüren leise.
- 8. Besucher können täglich zwischen 10.00 Uhr und 21.00 Uhr empfangen werden. Im Interesse eines intensiven Therapieablaufes sind Besuche am späten Nachmittag empfehlenswert. Dem Aufenthalt von Besuchern im Zimmer müssen alle Patienten des jeweiligen Zimmers zustimmen. Während der Durchführung von Behandlungsmaßnahmen auf den Patientenzimmern werden die Besucher gebeten, die Zimmer zu verlassen.
- **9.** Das Übernachten von Besuchern in Patientenzimmern ist nicht gestattet. Das Übernachten von Begleitpersonen aus medizinischen Gründen ist möglich und wird im Einzelfall mit der Aufnahmeabteilung und Ihrem behandelnden Arzt geregelt.
- **10.** Während der Durchführung der ärztlichen Visiten, in der Regel am Vormittag, werden die Patienten um Anwesenheit in ihren Zimmern gebeten.
- **11.** Personen mit ansteckenden Erkrankungen oder Personen in deren Umgebung ansteckende Erkrankungen bestehen, dürfen keine Besuche in der Klinik durchführen.
- **12.** Die Klinik übernimmt keine Haftung für jegliche mitgebrachte Wertsachen und sonstige eingebrachte Gegenstände. Für den Verschluss von Wertsachen sind in den Patientenzimmern Schließfächer vorhanden.
- 13. Bitte achten Sie darauf, dass Sie beim Verlassen ihres Zimmers die Tür abschließen. Es gibt Diebstahlbanden, die sich auf den Diebstahl in Krankenhäusern spezialisiert haben und sich als Besucher tarnen. Dabei befinden sich Personen auf den Fluren, die das -auch kurzfristige- Verlassen des Zimmers von Patienten abwarten, um Wertgegenstände zu entwenden.
- **14.** Das Verlassen des Klinikgeländes geschieht auf eigene Gefahr, im Schadensfall besteht gegenüber der Klinik kein Regressanspruch, unabhängig aus welchem Rechtsgrund.
- **15.** Das Klinikgelände liegt an der Küste. Bitte schließen Sie die Fenster bei Regen und Sturm sorgfältig. Denken Sie bitte auch daran, wenn Sie das Zimmer verlassen.
- **16.** Die Patientinnen und Patienten werden gebeten, mit Beginn der Nachtruhe um 22.00 Uhr ihre Zimmer aufzusuchen.
- 17. Auf das Führen eines Kraftfahrzeuges während und unmittelbar nach einer Behandlung mit Medikamenten sollte auf jeden Fall verzichtet werden. Im Schadensfall besteht gegenüber der Klinik kein Regressanspruch, egal aus welchem Rechtsgrund.



SCHMERZEN IM KLINIKGESPRÄCH



Vielleicht ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass sich viele Patienten in Arztpraxen und Krankenhäusern immer wieder über ihre Krankheiten unterhalten. In Ihrem Fall hieße das, dass Sie sich mit ihren Mitpatienten oft über Ihre Schmerzen austauschen würden. Es ist ja auch naheliegend, da dieses Thema Sie alle miteinander verbindet. Die Folge ist, dass Sie ihre Aufmerksamkeit verstärkt auf den Schmerz lenken und ihm einen großen Teil Ihrer Zeit und Ihrer Gedanken widmen.

Das Resultat: Sie empfinden starke Schmerzen und sind mehr im Problem als im Bereich der Lösungen behaftet. Das hilft nicht. Und: Durch Jammern fühlt man sich jämmerlich.

Für Ihren Aufenthalt in der Schmerzklinik gilt daher eine wichtige Grundregel:

Sprechen Sie außerhalb der Therapiesitzungen nicht mit anderen Patienten über Ihre Schmerzproblematik.

Ihre Wahrnehmung wird dadurch auf den Schmerz eingeengt. Lenken Sie Ihre Aktivität und Ihre Wahrnehmung auf positive Bereiche, zum Beispiel:

- Etwas Handwerkliches machen
- Musik hören
- Entspannung üben
- Spazieren gehen
- Wärme- oder Kälteanwendungen
- An etwas Schönes denken und träumen
- Ein schönes Buch lesen.

Ihr Bewusstsein bietet Ihnen viel mehr und besonders viel Positives:

- Phantasie
- Riechen
- Hören
- Tasten
- Sehen
- Temperatur
- Körperwahrnehmung wie satt, ausgeschlafen, entspannt sein.

Versuchen Sie diese Wahrnehmungen, probieren Sie es ...



DAS ABC DER SCHMERZKLINIK

Nachfolgend haben wir nun alles, was Sie interessieren wird, alphabetisch geordnet.

ANSCHRIFT, TELEFON, FAX UND E-MAIL

Neurologisch-verhaltensmedizinische Schmerzklinik Kiel Heikendorfer Weg 9-27 24149 Kiel

Telefon: 0431/20099-0

E-Mail: kiel@schmerzklinik.de Internet: www.schmerzklinik.de

AUSFLUGSMÖGLICHKEITEN

Der Schwentine-Wanderweg

Wenn Sie das Klinikgebäude verlassen, gehen Sie rechts Richtung Holsatiamühle/Schwentinebrücke. Hinter der Sparkasse in der Grünanlage beginnt der Wanderweg in Richtung Klausdorf/Oppendorfer Mühle. Bis Klausdorf gehen Sie direkt am Schwentine-Ufer entlang, danach führt der Weg durch Klausdorf und durch ein Waldstück bis zum Ausflugslokal "Oppendorfer Mühle". Der Weg hat eine Länge von circa 9 km. Von dort können Sie zu dem circa 10 Minuten entfernten Anleger der Schwentinemündung (April bis September) gehen und zurückfahren. Falls Sie lieber mit dem Bus zurückfahren möchten, gehen Sie circa 30 Minuten Fußweg bis Klausdorf, Dorfstraße (Endstation der Busse) und fahren mit dem Bus bis Wellingdorf. Von hier sind es nur noch wenige 100 m bis zur Klinik. Der Wanderweg kann nach circa 3 km am Schwentine-Ufer über eine weiße Brücke verlassen werden. Der Weg am linken Ufer führt dann wieder in Richtung Klinik. Wir empfehlen Ihnen, festes Schuhwerk anzuziehen, da bei Regen mit feuchten Wegstrecken gerechnet werden muss.

Der Förde-Wanderweg

Vom Klinikgelände aus gehen Sie links den Heikendorfer Weg bis zum Gewerbegebiet Salzredder. Dort biegen Sie dann links in den Ebenkamp ein und gehen diesen bis zum Ende durch. Von hier aus folgen Sie bitte der Beschilderung "Wanderweg". Sie erreichen dann eine Anhöhe in Mönkeberg. Von dort haben Sie einen wunderschönen Ausblick auf die Kieler Förde.

Wenn Sie die Treppen herabsteigen, können Sie mit dem Fördedampfer in Richtung Bahnhof Kiel zurückfahren.

Falls Sie mit dem Bus zurück möchten, gehen Sie bitte die Stubenrauchstraße hinauf bis zur Bushaltestelle. Von dort fahren Sie dann bis
zur Haltestelle Tiefe Allee, um wieder zum Klinikgelände zu gelangen.
Der Förde-Wanderweg führt weiter über Laboe bis Stakendorfer Strand
(circa 35 km) und kann bis Laboe auch mit dem Fördedampfer erreicht
werden. Entlang der Küste befinden sich viele nette Ausflugslokale.

Hindenburgufer

Zu erreichen mit dem Fördedampfer: Anlegestellen in Neumühlen oder Dietrichsdorf. Sie fahren mit dem Schiff in Richtung Seegarten und steigen dort aus. Hier spazieren Sie vorbei an Fähranlegern, am Schifffahrtsmuseum und dem Oslokai in Richtung Tirpitzmole (Marinehafen), circa 5 km. Unterwegs kommen Sie am Seehundbecken und am Landeshaus vorbei. Im Aquarium können Sie Heringsschwärme bestaunen.

An der Tirpitzmole können Sie umkehren und haben die Möglichkeit, nach einigen 100 m nach rechts, in der Forstbaumschule spazieren zu gehen. Die Forstbaumschule überrascht Sie mit einem sehr alten Baumbestand, Blumeninseln, Seen und einem bekannten Ausflugslokal, das jedem Biergarten in München Konkurrenz macht. Rückweg: Sie gehen von der Forstbaumschule zur Feldstraße und steigen in den Bus Richtung Bahnhof. Dort steigen Sie um und fahren bis Wellingdorf, Haltestelle Grenzstraße.

Wenn Sie den Rückweg mit dem Fördedampfer antreten möchten, gehen Sie von der Forstbaumschule zurück bis zum Landeshaus und fahren von dort mit dem Fördedampfer bis Dietrichsdorf bis zum Klinikgelände.

Alter botanischer Garten

Zu erreichen mit dem Fördedampfer: Anlegestelle in Neumühlen oder Dietrichsdorf. Sie fahren mit dem Schiff bis Anleger "Reventlou-Brücke" und gehen von dort in Richtung Seehundbecken zurück. Am Institut für Meereskunde (Aquarium) führt ein Weg zur Hauptstraße hoch. Diese überqueren Sie und schon stehen Sie vor der Pforte des alten



botanischen Gartens. Vom alten botanischen Garten haben Sie einen wunderschönen Ausblick auf die Kieler Förde. Der historische Baumbestand ist insbesondere für Kenner besonders sehenswert. Sie finden Bänke zum Erholen und Ausruhen.

Gleich neben dem alten botanischen Garten ist die Kunsthalle. Dort können Sie Kunst verschiedenster Epochen betrachten und sich in einem Café erfrischen.

Schwanensee-Park Ellerbek

Zu Fuß: Sie gehen rechts aus dem Klinikgelände über die Holzbrücke, dann die Schönberger Straße entlang, vorbei an einigen Geschäften in Richtung Marinearsenal.

Sie kommen an der alten Fischräucherei Wiese (die älteste Kiels) vorbei und gehen bis zur Kreuzung Klausdorfer Weg (gegenüber dem Marinearsenal). Von dort aus geht es in die Parkanlage.

Die Rückfahrt zum Klinikgelände kann vom Schwanensee-Park mit dem Bus erfolgen.

Freilichtmuseum Molfsee

Mit dem PKW: Sie fahren Richtung Autobahn bis zum Barkauer Kreisel (Höhe Güterbahnhof), dann rechts auf die Abzweigung der B404 Richtung Bad Segeberg. Nach circa 300 m teilt sich die Bundesstraße. Hier nehmen Sie bitte die Abzweigung nach rechts zur B4 Richtung Neumünster/Hamburg. Diese Straße führt direkt nach Molfsee. In Molfsee finden sie an der rechten Seite eine Aral-Tankstelle, an dieser biegen sie rechts ab. Nach 100 m befindet sich auf der rechten Seite ein großer Parkplatz. Von hier gelangen sie direkt ins Freilichtmuseum.

Mit dem Bus: Sie können mit dem Bus von der Haltestelle Grenzstraße direkt bis zum Bahnhof fahren, dort auf der gegenüberliegenden Straßenseite in den Bus der Autokraft Richtung Molfsee umsteigen und bis zur Haltestelle Freilichtmuseum fahren.

Einkaufszentrum Sophienhof

Mit dem Bus: Sie erreichen Kiels überdachtes Einkaufszentrum bequem mit der Buslinie 11 von der Haltestelle Grenzstraße. Sie fahren mit dem Bus direkt bis zum Hauptbahnhof und übergueren dann die Fußgängerbrücke, die ins Einkaufszentrum führt. Die Rückfahrt

erfolgt mit dem Bus zum Klinikgelände (Haltestelle Grenzstraße). Mit dem Fördedampfer: Anlegestellen in Neumühlen oder Dietrichsdorf. Sie fahren mit dem Schiff in Richtung Seegarten, steigen dort aus und gehen Richtung Schloss. Hier übergueren Sie die Straße und sind in Kiels Fußgängerzone. Diese können Sie dann zum Einkaufszentrum Sophienhof hinuntergehen.

Die Rückfahrt kann wie oben beschrieben mit dem Bus erfolgen.

Laboe

Mit dem Bus: Sie können von der Bushaltestelle Wischhofstraße in Wellingdorf oder Tiefe Allee in Dietrichsdorf mit dem Bus in Richtung Laboe bis zur Endstation fahren.

Mit dem Fördedampfer: Anlegestellen in Neumühlen oder Dietrichsdorf. Sie fahren mit dem Schiff Richtung Seegarten und steigen dort in den Fördedampfer Richtung Laboe um.

In Laboe können Sie einen Spaziergang entlang der Strandpromenade Richtung U-Boot und Marineehrenmal machen.

Beide Sehenswürdigkeiten können besichtigt werden.

Der Rückweg kann per Schiff oder Bus erfolgen.

Im Sommer besteht außerdem die Möglichkeit, mit dem Schiff von Laboe nach Strande oder zum Olympiazentrum Schilksee überzusetzen. Von Schilksee oder Strande kann der Rückweg an Werktagen mit dem Bus bis zum Hauptbahnhof Kiel und anschließendem Umsteigen am Hauptbahnhof in Richtung Dietrichsdorf erfolgen.

BEGLEITPERSONEN - UNTERBRINGUNG

Begleitpersonen können nach entsprechender Voranmeldung und Raumangebot in der Schmerzklinik Kiel wohnen. Nähere Informationen erhalten Sie in der Aufnahmeabteilung.

BEHANDLUNGSPLAN

Jeder Patient erhält am Aufnahmetag einen persönlichen und individuellen Behandlungsplan. In diesem Plan werden die Termine für den stationären Aufenthalt zusammengestellt. Nehmen Sie bitte hren Behandlungsplan zu allen Veranstaltungen mit.

BISTRO

Gegenüber dem Speisesaal im Untergeschoss ist ein Bistro eingerichtet. Hier erhalten Sie und Ihre Besucher Getränke, Kuchen, Snacks und andere Kleinigkeiten. Geöffnet ist das Bistro täglich von 14:00-16:30 Uhr.

BRIEFMARKEN

Briefmarken sind an der Rezeption im Erdgeschoss erhältlich.

BÜCHER

Die an der Rezeption ausgelegten medizinischen Sachbücher können Sie nicht in der Schmerzklinik erwerben. Sie können sie jedoch in den naheliegenden Buchhandlungen bestellen. Die nächstgelegene Buchhandlung befindet sich im Gebäude der Praxisklinik Kiel, Schönberger Straße. Der Fußweg dorthin beträgt circa 10 Minuten.

BUSSE UND FAHRPLÄNE

Die Abfahrtszeiten der Busse und anderer öffentlicher Verkehrsmittel können Sie den Bekanntmachungstafeln im Untergeschoss entnehmen.

EC-KARTEN

Sie können in der Aufnahmeabteilung bargeldlos mit Ihrer EC-Karte mit Geheimzahl bezahlen.

ENTGELTTARIF UND AVB

Den Entgelttarif und die allgemeinen Vertragsbedingungen können Sie in der Verwaltung einsehen.

ENTLASSUNGSTAG

Am Entlassungstag räumen Sie bitte Ihr Zimmer bis 8.30 Uhr. Bitte denken Sie daran, Ihr Therapiebuch und Ihren Therapieplan beim Pflegedienst abzugeben. Sie erhalten am Entlassungstag beim Pflegedienst bei Bedarf für die Übergangszeit Ihre Medikamente sowie die Entlassungspapiere mit Arztbrief und Behandlungsplan.

ENTLASSUNGSTERMIN

Der genaue Entlassungstermin wird im Rahmen der ärztlichen Visiten, in der Regel in der zweiten Behandlungswoche, mit Ihnen individuell besprochen.

FAHRPLANAUSKUNFT

Am einfachsten verwenden Sie den Personal-Computer im 3. Stock und geben im Browser www.bahn.de ein.

FERNSEHEN

Jedes Patientenzimmer verfügt über ein Fernsehgerät mit Kabelanschluss. Aufgrund der Vorgaben der Gebühreneinzugszentrale (GEZ) müssen für die Benutzung Gebühren erhoben werden. Am Abend und am Wochenende kann auch der Seminarraum I zum Fernsehen in der Gruppe benutzt werden. Bitte wenden Sie sich vorher an die Rezeption der Kompass-Klinik im Erdgeschoss. Bitte berücksichtigen sie, dass die Fernsehgeräte in den Zimmern nur bis 22.00 Uhr genutzt werden sollen.

FOTOKOPIEN

Fotokopien können in der Aufnahmeabteilung in Auftrag gegeben werden.

FRISEUR

Samstag kommt eine Friseurin in die Klinik. Einen Termin können Sie über die Rezeption der Kompass-Klinik im Erdgeschoss vereinbaren.

GEPÄCK

In der Aufnahmeabteilung wird Hilfe beim Gepäcktransport vermittelt.

GESUNDHEITSKINO

Jeden Montag Abend werden in der Klinik Filme zum Thema Gesundheit gezeigt. Ort und genauen Termin entnehmen Sie bitte der Hinweistafel vor dem Speisesaal im Untergeschoss.



HANDY, MOBILTELEFONE

Im gesamten Bereich der Klinik ist der Gebrauch eines Mobiltelefons aus Sicherheitsgründen nicht gestattet. Wir möchten Sie auch bitten, Ihre Besucher auf diese Regelung aufmerksam zu machen.

HOTELS UND PENSIONEN

in der näheren Umgebung:

Am Segelhafen Hotel

Schönberger Str. 32-34

24148 Kiel-Wellingdorf

Tel. (0431) 729900

Es stehen genügend kostenfreie Parkplätze zur Verfügung. Innerhalb von 10 Minuten erreichen Sie mit dem Auto das Stadtzentrum oder den Anschluss an der A 215. Bushaltestellen und Fördedampfer sind in 4 Gehminuten zu erreichen.

Pension Waldeck

Tröndelweg 11

24148 Kiel - Wellingdorf

Tel. (0431) 727605

Pension-Gasthof Margarethenhöhe Kiel

Kirschberg 17

24149 Kiel - Neumühlen - Dietrichsdorf

Tel. (0431) 2099898

Die Pension bietet Ihnen neben gepflegten Zimmern und gute Parkmöglichkeiten, einen schönen Garten zum Entspannen, eine gute Verkehrsanbindung und Fährlinien in direkter Nähe. Der Ostseeküstenradweg und der Europäische-Fernwanderweg liegen vor der Tür.

Parkhotel Kieler Kaufmann

Niemannsweg 102

24105 Kiel

Tel. (0431) 88110

Wenn Sie besonderen Komfort wünschen, empfehlen wir Ihnen eine Übernachtung im Parkhotel Kieler Kaufmann.

INHALATIONEN

Inhalationen werden vom Arzt verordnet und im Behandlungsplan vermerkt. Zu den vorgesehenen Terminen melden Sie sich bitte in der physikalischen Therapie im Untergeschoss.

INTERNETZUGANG

Um Ihren Aufenthalt in der Schmerzklinik Kiel noch angenehmer zu machen, können Sie kostenfrei das Internet nutzen. Drei Möglichkeiten stehen für Sie zur Verfügung:

- 1. Sie können den Personal-Computer im 3. Stock, Flurende Richtung Schwentine, nutzen. Sie können Daten abspeichern und auf Diskette schreiben. Sämtliche Daten oder Einstellungen werden jedoch beim Neustart des Rechners von der Festplatte gelöscht.
- 2. Sie können das WLAN-Netz der Klinik mit Ihrem eigenen Rechner nutzen. In allen Zimmern haben Sie Zugang zum kabellosen lokalen Netzwerk (WLAN) der Klinik. Falls Ihr Notebook noch keinen eingebauten WLAN-Empfänger hat, können Sie einen USB-WLAN-Empfänger nutzen. Diesen erhalten Sie in einschlägigen Fachgeschäften.
- 3. In einigen Zimmern sind auch Steckdosen für den kabelgebundenen Zugang in das Internet installiert.

KOSMETIKARTIKEL

Eine kleine Auswahl an Kosmetikartikeln können Sie im Bistro im Untergeschoss kaufen.

KRANKENGYMNASTIK

Krankengymnastik wird vom Arzt verordnet und im Behandlungsplan vermerkt.

MAHLZEITEN FÜR BESUCHER

Für Besucher besteht die Möglichkeit, an den Mahlzeiten teilzunehmen. Anmeldungen werden vom Servicepersonal im Speisesaal entgegen genommen.



Massagen werden vom Arzt verordnet und im Behandlungsplan vermerkt. Zu den vorgesehenen Terminen werden Sie in der physikalischen Therapie im Untergeschoss aufgerufen.

MEDIKAMENTENBEHÄLTER

Die notwendigen Arzneimittel erhalten Sie nach ärztlicher Verordnung direkt von unseren Schwestern. Bitte verwenden Sie während des stationären Aufenthaltes nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt andere Medikamente. Bitte bringen Sie die Medikamentenbehältnisse nach Gebrauch dem Pflegedienst zurück.

NACHTDIENST UND NOTFÄLLE



In Notfällen stehen unsere Ärztinnen und Ärzte sowie das Pflegepersonal auch außerhalb der regulären Dienstzeiten jederzeit zur Verfügung.

In der Zeit von 6.00 Uhr bis 20.30 Uhr erreichen Sie den Pflegedienst in Notfällen immer über die **Kurzwahltaste Schwestern** Ihres Telefons oder über die Zimmerklingel. Nach 20.30 Uhr benutzen Sie bitte die **Kurzwahltaste Nachtwache** Ihres Telefons oder die Zimmerklingel.

Unser Pflegedienst wird, sofern erforderlich, die Dienst habende Ärztin oder den Dienst habenden Arzt, welche rund um die Uhr im Hause zugegen sind, informieren. In besonderen Fällen sind auch über Funk der Hintergrundsdienst, die Oberärzte oder der Chefarzt erreichbar.

PATIENTENFRAGEBOGEN

Gegen Ende Ihres Aufenthaltes erhalten Sie von uns einen Fragebogen, um die Abläufe zu bewerten. Wir möchten Sie bitten, diesen Fragebogen auszufüllen und im Schwesternzimmer abzugeben. Ihre Bewertungen sollen helfen, die Versorgung laufend zu verbessern.

PHYSIKALISCHE THERAPIE

Zur physikalischen Therapie gehören medizinische Anwendungen wie zum Beispiel Inhalationen, Krankengymnastik, Massagen, Lymphdrainagen, Elektrotherapie oder Rotlichtanwendungen. Diese Anwendungen finden im Untergeschoss statt.

POSTSENDUNGEN

Für Sie eingehende Post wird täglich in der Regel am Vormittag ausgeliefert. Sie können diese bei der Verwaltung abholen. In eiligen Fällen wird die Post auch von den Schwestern ausgeteilt.

Ihre ausgehende Post können Sie an der Rezeption abgeben.

PSYCHOLOGISCHE UND VERHALTENS-MEDIZINISCHE THERAPIEN

Unsere psychologischen Schmerztherapeuten führen Einzel- und Gruppenbehandlungen durch. Die Termine sind in Ihrem Behandlungsplan vermerkt. Die ärztliche und psychologische Behandlung ist eng verzahnt und in der Behandlung von chronischen Schmerzerkrankungen für den Erfolg wesentliche Voraussetzung.

RAUCHEN

Im gesamten Bereich der Klinik ist das Rauchen nicht gestattet. Dies schließt den Garten- und Eingangsbereich mit ein. Wir möchten Sie bitten, auch Ihre Besucher auf diese Regelung aufmerksam zu machen. Ihre Rücksichtnahme erleichtert es, ehemaligen Rauchern auf Nikotin zu verzichten.

SPEISESAAL, SEMINARRAUM I

Der Speisesaal kann in der Zeit von 14.00 – 16.30 Uhr und der Seminarraum I ab 19.00 Uhr als Aufenthaltsraum genutzt werden.

SPRECHZEITEN DER VERWALTUNG

Montag bis Freitag 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr und nach Vereinbarung.

TELEFON

Sämtliche Patientenzimmer sind mit einem Telefon ausgestattet.

Als Wahlleistung können Sie eine Telefonflatrate in der Verwaltung buchen. Diese schließt die Grundgebühr und unlimitierte Gespräche in das deutsche Festnetz ein. Die Amtsleitung erhalten sie durch Wählen



Ihres persönlichen Nummerncodes, den sie bei der Aufnahme erhalten.
Zu erreichen sind sie von außerhalb unter der Nummer 0431/20099
+ Apparatnummer. Die Apparatenummer entspricht in der Regel der
Zimmernummer.

TELEFONGEBÜHREN

Die Telefongebühren entrichten Sie bitte am Abreisetag in der Verwaltung.

TIERE

Tiere dürfen aus hygienischen Gründen nicht mit in die Klinik oder den Klinikgarten gebracht werden. Wir bitten Sie, auch Ihre Besucher auf diese Regelung aufmerksam zu machen.

TISCHZEITEN

In der Regel können die Mahlzeiten im Restaurant im Untergeschoss eingenommen werden. Das Servicepersonal weist Ihnen einen festen Platz zu. Optional ist es auch möglich, das Essen auf dem Zimmer einzunehmen. Sprechen Sie dies im Bedarfsfall mit Ihrem behandelnden Arzt oder mit dem Pflegepersonal



Tischzeiten Montag bis Freitag:

Frühstück: 07.30 Uhr bis 08.30 Uhr Mittagessen: 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr Abendessen: 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Tischzeiten Samstag und Sonntag:

Frühstück: 08.00 Uhr bis 08.45 Uhr Mittagessen: 12.00 Uhr bis 13.00 Uhr Abendessen: 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

VERWALTUNG

Das Aufnahmebüro und die Verwaltung der Klinik finden Sie unmittelbar im Rezeptionsbereich im 3. Stock.

VIDEOTHEK

Abends und an den Wochenenden können Sie im Seminarraum I Videos ansehen. Eine Auswahl kostenlos auszuleihender Filme stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Melden Sie sich bitte an der Rezeption im Erdgeschoss.

WÄSCHE

Wir bieten Ihnen an, Ihre persönliche Wäsche in einer Spezialwäscherei für Sie reinigen zu lassen. Nähere Informationen erteilen Ihnen gerne unsere Schwestern. Einen Waschsalon, in dem Sie ihre Wäsche selbst waschen können, finden Sie in der Nähe. Das Wasch-Center befindet sich in der Schönberger Straße 80, Ecke Langenkamp Weg, und ist von 6.00 Uhr bis 23.00 Uhr geöffnet. Kochwäsche, einschließlich Trocknen und Mangeln, erfolgt schrankfertig in 60 Minuten. Die Preise für 6 kg Wäsche betragen 3,50 Euro, für 12 kg Wäsche 7 Euro. Trocknen, Schleudern und Mangeln wird mit 0,50 Euro berechnet.

ZUZAHLUNGEN

Die gesetzlich vorgeschriebene Zuzahlung gemäß § 39 Abs. 4 SGB 5 leisten Sie bitte am letzten Tag Ihres Aufenthaltes in der Verwaltung.



LITERATURAUSWAHL FÜR BETROFFENE UND INTERESSIERTE



Hartmut Göbel: Kursbuch Migräne.

Süd-West-Verlag München 2006, ISBN 3-517-06674-5

Dieses Buch beschreibt die aktuellen Behandlungsmöglichkeiten der Migräne. In leicht lesbarer Form, verständlichen Graphiken und Abbildungen wird das gesamte Wissen zur Entstehung, Diagnostik und Therapie der Migräne vermittelt.



Hartmut Göbel: Erfolgreich gegen Kopfschmerzen und Migräne.

Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York 2010, 5. Auflage

ISBN-Nr. 978-3-642-01264-8

Wenn Sie sich umfassend auch über andere Kopfschmerzformen informieren wollen, können Sie es mit diesem Buch. Für Betroffene und Interessierte werden die Entstehung und die zeitgemäße Behandlung der häufigsten Kopfschmerzformen wie Spannungskopfschmerzen, Clusterkopfschmerzen, medikamenteninduzierte Kopfschmerzen, Trigeminusneuralgie u.v.a. mehr beschrieben.



Hartmut Göbel: Entspannungstrainingsprogramme auf CompactDiscs,

Neuro-Media Verlag 2006

- · Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
- · Die Mentale Entspannung
- · Die Tiefenentspannung durch Aktivatmung
- · Die Imaginationstherapie bei akuten Schmerzen

Informationen und Bestellmöglichkeiten finden Sie im Internet unter der

Adresse www.neuro-media.de

Die CompactDiscs können Sie auch im Sekretariat erwerben



LITERATURAUSWAHL FÜR ÄRZTE UND PSYCHOLOGEN

Hartmut Göbel: Die Kopfschmerzen - Ursachen, Mechanismen,

Diagnostik und Therapie in der Praxis

Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York 2004, 2. Aufl.

ISBN 3-540-61160-6

In diesem für Ärzte und Therapeuten geschriebenen umfassenden Werk finden Sie das gesamte aktuelle Wissen zur Entstehung, Diagnostik und Behandlung aller heute bekannten Migräne- und Kopfschmerzformen.



Hartmut Göbel: Therapie primärer Kopfschmerzen in der Praxis

UNI-MED Science, 1. Auflage 2003, 136 Seiten, 50 Abb., Hardcover,

ISBN 3-89599-720-X

Moderne Kopfschmerzbehandlung erfordert eigenständiges Wissen zur Diagnostik, Pathophysiologie und Therapie, welches im vorliegendem Buch als das nötige "Know-How" für die tägliche Praxis zusammengefasst ist.





Detlef Rosenow, Volker Tronnier, Hartmut Göbel (Hrsg.) Neurogener Schmerz - Management von Diagnostik und Therapie

2005, 440 S. 150 Abb. Mit CD-ROM. Geb.Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York

ISBN: 3-540-21482-8

Eine effektive Therapie neuropathischer Schmerzen erfordert grundlegende Kenntnisse der Pathophysiologie des Schmerzgeschehens sowie der möglichen Therapiestrategie. Renommierte Autoren und erfahrene Praktiker haben die Themen übersichtlich und praxisnah zusammengestellt: Grundlagen des Schmerzgeschehens, um Ursachen zu erkennen. Diagnotische Verfahren, die schnell Klarheit verschaffen. Effektive konservative und operative Therapieverfahren, die Behandlungserfolg versprechen.



Hugger, A.; Göbel, H.; Schilgen, M. (Hrsg.):

Gesichts- und Kopfschmerzen aus interdisziplinärer Sicht

Springer-Verlag Berlin Heidelberg New York, 2006, X, 278 S. 28 illus., 5 in Farbe., Geb. ISBN: 3-540-23052-1 Die Ursachen von Schmerzen im Gesichts-, Kopf- und Zervikalbereich sind ebenso vielfältig wie sie schwer voneinander abzugrenzen sind. Erfahrene Experten und Praktiker stellen deshalb das komplexe Schmerzgeschehen unter interdisziplinärem Aspekt dar. Ein wertvolles Nachschlagewerk im Alltag für jeden Schmerztherapeuten, Neurologen, Orthopäden sowie für Zahnärzte und Allgemeinmediziner



Hartmut Göbel (Hrsg.): Botulinum-Toxin in der speziellen Schmerztherapie

UNI-MED Science, 212 Seiten, 1. Auflage September 2004,

ISBN 3-89599-803-6

Ziel des Buches ist die aktuelle wissenschaftliche Evidenz für den Einsatz von Botulinum Toxin Typ A für den Leser in der Zusammenschau verfügbar zu machen und ein besseres Verständnis für das Rationale und für die Anwendung von Botulinum Toxin Typ A bei hartnäckigen speziellen chronischen Schmerzerkrankungen zu ermöglichen.



Weitere Standardwerke der Medizin

Führende Lehrbücher der Inneren Medizin haben die Themen Schmerztherapie, Kopfschmerzbehandlung und Palliativmedizin aufgenommen. Die Kapitel in den neuen aktuellen Auflagen von



- · Harrison: Innere Medizin (Auflage 2005)
- · Herold: Innere Medizin (Auflage 2006)
- ·Schölmerich: Medizinische Therapie (Aufl. 2006)

kommen aus der Schmerzklinik Kiel und wurden von Prof. Dr. Hartmut Göbel und Dr. Axel Heinze verfasst.



Buchhandlung in der Nähe – Fußweg ca. 10 Minuten: Buchhandlung Heidi Jetzek; Schönberger Straße 5-11; Telefon 04 31/72 96 22; Öffnungszeiten: Montag-Freitag 9.30-18.00 Uhr; Samstag 9.30-13.00 Uhr



WO IST WAS

Untergeschoss

Funktionsdiagnostik

Gruppenergometrie

Gymnastikraum

Küche, Speisesaal, Bistro

Physiotherapie

Seminarraum I und II

Vortragsraum

Erdgeschoss

Kompass-Klinik mit Zeitschriftenkiosk

2. Etage

Ärztezimmer

Biofeedback

Neurophysiologisches Labor

Psychologenzimmer

Ltd. Oberarzt Dr. Heinze

Neurologisch-schmerztherapeutische Praxis

Station Maritim

3. Etage

Ärztezimmer

Aufnahmeabteilung und Verwaltung

Che farzt sekretariat

Patientencomputer mit Zugang zum Internet

Prof. Göbel

Psychologenzimmer

Rezeption der Schmerzklinik Kiel

Schwesternzimmer

Station Förde

Station Schwentine

4. Etage

Therapieraum im Turm, erreichbar über

das Treppenhaus

