

Weiterführende Informationsquellen

Gruppenangebote, Präventionskurse, Suche im Internet nach Kursen in der Nähe

<https://portal.zentrale-pruefstelle-praevention.de/portfolio/gkv-sv/suche>

Im Internet Patientenleitlinien, Patienteninformationen, Flyer:

www.schmerzgesellschaft.de/Patienteninformationen

Flyer "Schmerzen verstehen", "Kopfschmerzen verstehen", "CRPS verstehen", "Gesichtsschmerzen verstehen", Infos zur Schmerztherapie in der Schwangerschaft

<https://www.patienten-information.de/patientenleitlinien>

Kreuzschmerz, Depression, Bedeutung psychosozialer Einflussfaktoren, brauche ich ein Röntgenbild...

<https://www.awmf.org/leitlinien/patienteninformation.html>

Kategorie Schmerzen => Langzeittherapie mit Opioiden, Sonstige Erkrankungen => Fibromyalgie, Adipositas, Long-Covid / Post-Covid...

www.aelter-werden-in-balance.de

u.A: Bewegungsübungen für Fitness und Gleichgewicht, u.a. empfohlen vom Verkehrsclub Deutschland zur Verhinderung von E-Bike-Unfällen,

www.in-form.de

Ernährung und Bewegung

<https://www.akdae.de/AMTS/Aktionsplan/Aktionsplan-2008-2009/docs/Informationsmerkblatt.pdf>

Informationsblatt für sichere Arzneimitteltherapie

<https://www.dge-medianservice.de/>

Deutsche Gesellschaft für Ernährungsmedizin: Ernährungstagebuch, Programmordner "ich nehme ab"

Krankenhaussuche: Behandlung 8-918 und Postleitzahl eingeben

<https://www.aok.de/pk/cl/rh/medizin-versorgung/krankenhaussuche/>

Arztsuche:

<https://patienten.kvno.de/praxissuche>



Broschüre zur multimodalen Schmerztherapie des Schmerzzentrum Duisburg

Autor Dr. Bittel, für 5 Euro an der Anmeldung in der Praxis zu erwerben

Apps zur Entspannung und Schmerztherapie, www.diga-verzeichnis.de**

Migräne-APP, Kopfschmerzlinik Kiel enthält Kopfschmerzkalender und PMR*

Rheuma-Auszeit APP, Rheumaliga: Kurzentspannungen, Bewegungsübungen*

HelloBETTER-Ratiopharm, chron. Schmerz, Akzeptanz, Ziele, Aktivitäten, Entspannung**

ViVira-App, Trainings-App zum Training bei Rückenschmerzen**

sinCepalea, Migräne-Prophylaxe**

* kostenlos im App-Store, ** kostenlos auf Rezept (Digitale Gesundheitsanwendung)

Youtube:

Schmerz verstehen & wissen, was dagegen zu tun ist, SchmerzTV

Podcasts

Doc Esser, Frag dich fit: endlich besser schlafen, Schmerzmittel, Kopfschmerzen...

Kreativität bei Schmerzen: zB. Meditation bei Fatigue und Post-Covid....

Selbsthilfegruppen

<https://www.uvsd-schmerzlos.de>, <https://schmerzliga.de/>

<https://crpsselbsthilfe.de/>, www.fibromyalgie-fms.de/

<https://www.podcast.de/episode/594237951/selbsthilfegruppen>

Buchtipps:

Weil ich mit Schmerzen leben muss...“, Interviews mit Schmerzpatienten – Therapiewege bei chronischen Beschwerden, Prof. Dr. Hartmut Göbel,

Chronisch Schmerzen, Martin Wachter, Selbsthilfe, Therapiebegleitung, Orientierung für Angehörige und konkrete Tipps und Fallbeispiele

Schmerz, eine Herausforderung, Nobis, Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige