



Schmerzmanager

Eine Patienten – Information der Deutschen Schmerzliga e.V.
So werden Sie zu Ihrem eigenen Schmerzmanager

- * Übernehmen Sie Verantwortung
 - * Setzen Sie sich Ziele
- * Beobachten Sie Ihre Fortschritte
 - * Werden Sie körperlich aktiv
 - * Lassen Sie sich anregen
 - * Finden Sie Ihre Balance
- * Suchen und akzeptieren Sie Unterstützung
 - * Tun Sie, was Ihnen Spaß macht
 - * Investieren Sie in Beziehungen
- * Wappnen Sie sich für Rückschläge
 - * Belohnen Sie sich

**Wir sind selbst Betroffene und möchten Menschen zusammenbringen, die unter Schmerzen leiden.
Gemeinsam sind wir stark!**