Medikamentengabe: Sicherung von Einnahme und Dosierung nach ärztlichem Plan.

Insulintherapie: Fachgerechte Injektion und Kontrolle für Ihre Sicherheit.

Kompressionstherapie: Fachgerechtes An- und Ausziehen Ihrer Strümpfe zur Entlastung.

Wundversorgung: Professionelle Pflege zur effektiven Schmerzlinderung.

Rezeptservice: Wir kümmern uns um die Besorgung Ihrer ärztlichen Verordnungen.

Arzt-Kommunikation: Wir stehen im direkten Austausch mit Ihrem Arzt, setzen Therapieanpassungen sofort um und sind bei der Medikamentenordnung stets auf dem neuesten Stand.

Bleiben Sie nicht alleine!

Haunstetter Str. 95
86161 Augsburg

velanis-pflege.de
info@velanis-pflege.de
0821 589 18 92

velanis



velanis informiert

Schmerzfrei durch den Tag

Wir pflegen, versorgen und entlasten –
für Ihre Lebensqualität

Grundlagen & Therapie

Schmerz ist keine Frage des Alters!

Die Schmerzskala: Wir nutzen eine einfache Skala von 0 (kein Schmerz) bis 10 (stärkster Schmerz). Helfen Sie uns, Ihren Zustand genau zu verstehen.

Wichtiger Tipp: Nehmen Sie Schmerzmittel genau nach Plan. Wer wartet, bis der Schmerz unerträglich wird, braucht oft eine viel höhere Dosis.



Aktiv gegen Schmerz

Was Sie selbst tun können:
Anstatt sich nur auf Medikamente zu verlassen, hilft oft eine Kombination verschiedener Wege, um den „Teufelskreis Schmerz“ zu durchbrechen.

Bewegung statt Schonung: Während Schonung bei akutem Schmerz kurz helfen kann, schadet sie bei länger anhaltenden Schmerzen. Bleiben Sie aktiv, um Muskelabbau und Steifheit zu vermeiden.

Stressbewältigung: Gefühle wie Angst, Ärger oder Stress können Schmerzen verstärken. Entspannungstraining (z. B. Atemübungen) hilft, die körperliche Anspannung zu senken.

Gedanken verändern: Negative Überzeugungen wie „Ich kann nichts ändern“ machen den Schmerz oft schlimmer. Versuchen Sie, den Fokus auf Dinge zu lenken, die Ihnen Freude bereiten.

Soziale Kontakte: Ziehen Sie sich nicht zurück. Austausch mit anderen und Ablenkung sind wichtige Bausteine für Ihr Wohlbefinden.

Gut zu wissen:
Durch die Kombination mit Ihren regulären Leistungen gestalten wir Ihren Alltag bei Velanis noch umfassender.