

Jahresübersicht Para KnowHow Kurse 2023

Die Unterrichtssprache ist **Deutsch** / La langue d'enseignement est **l'allemand** / La lingua veicolare è **il tedesco**

Pflichtkurse und fakultative Kurse

Patient*innen in der Primärrehabilitation werden automatisch von der Pflege für die Pflichtkurse (mit Stern* bezeichnet) angemeldet. Die Termine erscheinen in Ihrem Therapieplan. Diese Gruppenschulungen / Beratungen sind wie die Therapien von essenzieller Wichtigkeit. Die Teilnahme ist auch für Patient*innen in einer Folgerehabilitation möglich, sofern es freie Plätze hat.

Bei Interesse an den fakultativen Kursen melden Sie sich bitte bei Ihrer zuständigen Pflegeperson.



Wissenswertes zum Thema Darm*

Ein gesunder Darm und eine gut funktionierende Verdauung bedeuten Lebensqualität! An dieser Informationsveranstaltung setzen wir uns aus verschiedenen Blickwinkeln mit dem Thema Darm und Verdauung auseinander.

Ort: Paraforum
Zeit: 14.30-16.00 Uhr
Daten: 09. Januar 2023
08. Mai 2023
18. September 2023

Der Blase Gutes tun*

Viele Personen mit einer Querschnittslähmung leiden unter wiederkehrenden Harnwegsinfektionen. Im Kurs wird erläutert, wie man Infektionen verhüten kann und welche Methoden der Prophylaxe angewendet werden.

Ort: Paraforum
Zeit: 14.30-16.00 Uhr
Daten: 13. Februar 2023
19. Juni 2023
16. Oktober 2023



Regulation der Körpertemperatur bei Querschnittslähmung* (für Menschen mit Tetraplegie)

Durch die Querschnittslähmung ist die Temperaturregulation der betroffenen Personen gestört. Damit eine übermäßige Senkung oder Erhöhung der Körpertemperatur verhindert werden kann, braucht es Wissen, Kontrolle und entsprechende Massnahmen.

Ort: Paraforum
Zeit: 14.30-16.00 Uhr
Daten: 06. März 2023
03. Juli 2023
13. November 2023



Spastik und Spastizität*

Spastizität ist eine unwillkürliche Reflexbewegung, die nach einer Verletzung des zentralen Nervensystems (Gehirn, Rückenmark) auftreten kann. Sie kann hinderlich, unangenehm, schmerzhaft, aber auch hilfreich sein. An dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zu den verschiedenen Aspekten der Spastizität und Spastik aus medizinischer und pflegerischer Sicht.

Ort: Paraforum
Zeit: 14.30-16.00 Uhr
Daten: 06. Februar 2023
22. Mai 2023
06. November 2023



Sexualität und Querschnittlähmung*

Sexualität gehört zu den Grundbedürfnissen des Menschseins. Eine Querschnittlähmung bedingt das Um- und Einstellen auf eine veränderte Situation.

Das Abschiednehmen von den biologischen Funktionen ist schwierig. Durch Konzentration auf das Verlorene geht oft das Vorhandene vergessen. Es gilt das Vorhandene zu stärken und neue Wege der Sexualität zu entdecken. Wir möchten Ihnen in dieser Situation Unterstützung bieten und Ihnen möglichst viele Informationen geben. Im Vordergrund stehen der Wissens- und Erfahrungsaustausch unter Fachpersonen und Direktbetroffenen.

Ort: HSS
Zeit: Tag 1: 10.00-17.00 Uhr
Tag 2: 10.00-16.30 Uhr
Daten: 14. / 15. März 2023
14./ 15. November 2023

Reisen und Urlaub

Reisen im Rollstuhl kann eine grosse Herausforderung darstellen, ist aber auch Ausdruck von Lebendigkeit und Lebensfreude. Bei guter Vorbereitung, Planung, Flexibilität und Improvisation ist vieles möglich. Der erste Teil des Kurses umfasst theoretische Tipps und Tricks rund ums Reisen, am Nachmittag findet dann ein Exkurs zum Flughafen Zürich statt.

Ort: Paraforum
Zeit: Theorie: 09:00-11:00 Uhr
Flughafen: Abfahrt 13:30 Uhr
Daten: 28. März 2023
26. September 2023



Schmerzkurs

Schmerzen sind oftmals allgegenwärtig und beeinflussen Alltag, Funktionalität und Belastbarkeit. Je länger Schmerzen andauern, umso mehr dominieren sie verschiedene Ebenen der Lebensqualität. In diesem Kurs wollen wir Ihnen ein Basiswissen zum Thema Schmerzverarbeitung im Körper mitgeben. Ebenso stellen wir Strategien zum Umgang mit Schmerzen vor und bieten ihnen die Möglichkeit für einen Erfahrungsaustausch mit einem Direktbetroffenen.

Ort: Paraforum
Zeit: 14.30-16.00 Uhr
Daten: 30. Januar 2023
10. Juli 2023
23. Oktober 2023



So geht's leichter

Wir möchten Ihnen **und** Ihren Angehörigen zeigen, wie Sie Bewegungsabläufe gemeinsam gestalten. Mit geringerem Kraftaufwand erzielen Sie eine erstaunlich grosse Wirkung bei Transfers, Bewegungen im Bett, wie beim Aufstehen und Gehen. Sie lernen in diesem Kurs, eigene Bewegungen in alltäglichen Aktivitäten zu beobachten und aktiv zu verändern.

Ort: Paraforum
Zeit: 17.00-19.00 Uhr
Daten: 20. März 2023
20. November 2023

Wichtig: Teilnahme nur mit einer Begleitperson möglich!

Die Unterrichtssprache ist **Deutsch** / La langue d'enseignement est **l'allemand** / La lingua veicolare è **il tedesco**

Angehörigentag

Angehörige von Menschen mit einer Querschnittlähmung sind Mit-Betroffene. Sie sind ebenso mit Belastungen, Ängsten und Veränderungen konfrontiert. Angehörige sind im Alltag oft auf sich alleine gestellt. Dieser Tag ermöglicht Angehörigen und Bezugspersonen, sich untereinander auszutauschen und von Expert*innen Wissenswertes zu erfahren, die sie zugunsten ihrer Selbstfürsorge in ihrem künftigen Alltag unterstützen / entlasten könnten.

Ort: GZI

Zeit: 9.30-17.00 Uhr

Daten: 14. April 2023
22. September 2023

Anmeldung:

pflagemanagement@paraplegie.ch /
Tel: 041 939 53 65



Ressourcen stärken für Angehörige

An diesem Kurs wollen wir Möglichkeiten entdecken und austauschen, wie wir Stress, Belastungen und schwierige Lebenssituationen als Angehörige von Menschen mit Querschnittlähmung gut überstehen und dabei gesund und handlungsfähig bleiben. Ein Weg dahin führt über das bewusste Erkennen und Stärken eigener Ressourcen sowie dem Aufbau neuer Fähigkeiten.

Ort: Süd 4 Sitzungszimmer

Zeit: 14.30-17.00 Uhr

Daten: 21. November 2023

Anmeldung:

pflagemanagement@paraplegie.ch /
Tel: 041 939 53 65



sara.fontana@paraplegie.ch

Selbstverständlich können Sie auch unsere Angehörigen-Peers Sara und Alexandra für Einzelberatungen kontaktieren.



alexandra.burkart@paraplegie.ch