

Jahresübersicht Para KnowHow Kurse 2026



Pflichtkurse und fakultative Kurse

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

Bei Interesse an den fakultativen Kursen melden Sie und / oder Ihre Angehörigen 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: RA-Casino 1
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Daten: **2. Februar 2026**
4. Mai 2026
24. August 2026
7. Dezember 2026



Der Blase Gutes tun*

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

Ort: RA-Casino 1
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Daten: **12. Januar 2026**
27. April 2026
17. August 2026
30. November 2026

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: RA-Casino 1
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Daten: **23. März 2026**
15. Juni 2026
21. September 2026





Spastisches Syndrom*

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: RA-Casino 1
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr
Daten: **23. Februar 2026**
15. April 2026
20. Juli 2026
9. November 2026

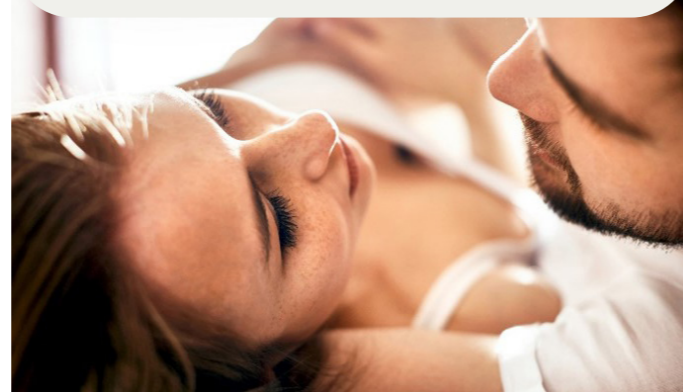
Französisch:
Ort: RA-Casino 1
Zeit: 15.00 – 16.00 Uhr
Daten: **3. März 2026**
7. Juli 2026
27. Oktober 2026

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, Raum Jupiter
Zeit: Tag 1: 10.00 – 17.00 Uhr
Tag 2: 10.00 – 16.30 Uhr
Daten: **5. und 6. März 2026**
1. und 2. Oktober 2026

Französisch:
Ort: Casino 1/Edukationsraum
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Daten: **6. Februar 2026**
27. November 2026



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: RA-Casino 1
Zeit: Theorie 10.00 – 12.00 Uhr
Flughafen: Abfahrt 13.30 Uhr

Daten: **17. März 2026**
13. Oktober 2026

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

Umgang mit Schmerz

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: RA-Casino 1
Zeit: 14.30 – 16.00 Uhr

Daten: **18. Mai 2026**
6. Juli 2026
26. Oktober 2026

