



Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

Kursprogramm 2018

Para Know-how für Menschen mit
Querschnittlähmung und Angehörige



Allgemeine Informationen

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt bis 10 Tage vor dem Anlass online unter:

www.paraplegie.ch/paraknowhow

Bei limitierter Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Eine Woche vor Kursbeginn erhalten Sie eine Bestätigung per E-Mail mit Rechnung. Bei zu geringer Teilnehmerzahl wird der Kurs eine Woche vor Kursbeginn schriftlich oder per E-Mail abgesagt.

Kosten

Alle Kurse sind für stationäre Patienten und Patientinnen und deren Bezugspersonen kostenlos. Für externe Teilnehmer und Teilnehmerinnen gelten die Kosten gemäss Angaben im Programm.

Übernachtungsmöglichkeit

Hotel Sempachersee

Kantonsstrasse 46

CH-6207 Nottwil

T +41 41 939 23 23

info@hotelsempachersee.ch

www.hotelsempachersee.ch

Spezialpreis für Rollstuhlfahrer.

Bitte bei der Buchung erwähnen.

Weitere Auskünfte

Therese Kämpfer

Leiterin Para Know-how

Schweizer Paraplegiker-Zentrum

6207 Nottwil

T +41 41 939 53 62 (Dienstag, Donnerstag)

therese.kaempfer@paraplegie.ch



www.paraplegie.ch/paraknowhow

Sprachregelung

Zugunsten besserer Lesbarkeit wird in dieser Broschüre nur die männliche Form verwendet. Angesprochen sind sinngemäss aber Personen beiderlei Geschlechts.

Inhalt

Reisen und Urlaub	4	Kundalini-Yoga	15
Wissenswertes zum Thema Darm	5	Märchenabend – Märchen von der Liebe	16
Ressourcen stärken für Angehörige von Menschen mit einer Querschnittlähmung	6	Patientenverfügung – damit Ihr Wille zählt	17
Kochen mit Herz und Köpfchen – weniger ist mehr	7	Resilienztraining	18
Von Kopf bis Fuss – Mode, die zu mir passt	8	Erste Hilfe-Kurs	19
Mottoziel – die andere Art der Zielerreichung	9	Reiki-Kurs Niveau 1	20
BodyTalk Access – regen Sie Ihren Körper an, sich selbst zu helfen!	10	Selbstbewusster Auftritt	21
Sexualität und Querschnittlähmung	11	Spastizität und Spastik	22
Autogenes Training	12	Die Zeit nach der Erstrehabilitation	23
Treffen der Angehörigen – von Menschen mit Querschnittlähmung	13	Achtsamkeitsmeditation	24
Märchenabend – Märchen, die Mut machen	14	Der Blase Gutes tun	25
		Rolli Talk	26

Reisen und Urlaub

Reisevorbereitungen und medizinische Aspekte

Daten

27. Februar 2018

13. September 2018

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

6–14

Kursbeschreibung

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.

Kursinhalt

Reisen buchen

- Gruppenreisen/Individualreisen
- Wahl der Destination
- Transportmittel
- Reisevorbereitung
- Reisen mit der Bahn

Medizinische Aspekte

- Arztzeugnisse (Betäubungsmittel, Implantate, Pumpen etc.)
- Impfungen
- Reisekrankheit
- Thromboseprophylaxe
- Dekubitusprophylaxe
- Temperaturregulation bei Tetraplegikern
- Blasen-Darmmanagement
- Durchfall/Therapie
- Reiseapotheke

Referenten

- Urs Styger
Bereichsleiter Kultur und Freizeit
Schweizer Paraplegiker-Vereinigung
- Dr. med. Hans Georg Koch
Leiter Angewandter Wissenstransfer
Schweizer Paraplegiker-Vereinigung

Kursleitung

Tim Shelton, Peer Counsellor
Schweizer Paraplegiker-Zentrum

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Saturn

Wissenswertes zum Thema Darm

Aspekte der Pflege, der Ernährung und der Medikamente

Datum

1. März 2018

Zeit

16.00 – 17.45 Uhr

Zielgruppe

Menschen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

5–12

Kursbeschreibung

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

Kursinhalt

- Korrekte Ausführung der Darmmassage
- Einflussfaktoren auf die Darmfunktion
- Hilfsmittel zur Darmentleerung und bei Inkontinenz
- Medikamente, die kleinen Helfer
- Wie kann ich durch die Ernährung die Darmtätigkeit beeinflussen?

Referenten

- Caroline Klein, Pflegeexpertin APN
- Nadine Schweizer, Ernährungsberatung
- Valentin Habermacher, Leiter Apotheke

Kosten

CHF 30.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Konferenzraum Aula 1

Ressourcen stärken für Angehörige von Menschen mit einer Querschnittlähmung

Datum

8. März 2018
27. September 2018

Zeit

19.00–22.00 Uhr

Zielgruppe

Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Querschnittlähmung

Teilnehmer

5–12

Kursbeschreibung

An diesem Abend wollen wir uns austauschen und Möglichkeiten entdecken, 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.

Zudem soll der Abend Ihnen als Angehörige und Bezugsperson eine Möglichkeit bieten, auch schwierige Situationen anzusprechen, Ansätze für konstruktive Lösungen zu finden und von anderen Betroffenen zu lernen.

Kursinhalt

- Vorstellen von Modellen zur Stressregulation und Ausprägung von Stresssymptomen
- Ressourcenaktivierung
- Aufbau von Coping-Strategien

Leitung

- Corinne Stadler
Psychologin MSc und Integrative Körperpsychotherapeutin IBP
Schweizer Paraplegiker-Zentrum
- Alexandra Burkard
Angehörigen Peer Counsellor
Schweizer Paraplegiker-Zentrum

Kosten

CHF 30.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Saturn

Kochen mit Herz und Köpfchen – weniger ist mehr

Datum

24. März 2018

Zeit

10.00–15.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

5–8

Kursbeschreibung

Da der Kalorienbedarf bei Menschen im Rollstuhl sinkt, hat die Ernährung einen besonders grossen Einfluss auf Gewicht, Gesundheit und Wohlbefinden.

Dieser Kurs vermittelt, wie wir aus gut gewählten Zutaten schmackhafte, nährnde Gerichte zubereiten und wie wir mit hochwertigen Lebensmitteln und Gewürzen unmittelbaren Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen können.

Im Kurs bereiten wir ein einfaches und buntes Buffet zu, das zum Nachahmen inspirieren und Freude an der Zubereitung vermitteln soll.

Kursinhalt

- Impulse für eine frische, praktische und aromatische Küche
- Vorstellen hochwertiger Nahrungsmittel
- Wie bringe ich Vielfalt und Würze in die Küche?
- Gewürze, Kräuter, Öle – wertvolle Lagerprodukte
- Information über Eigenschaften und Geschichte der Lebensmittel
- Wärmende und kühlende Nahrungsmittel und Gewürze
- Saisontabelle und Rezepte
- Viele Tipps und Raum für Fragen

Referentin

Barbara Erath

Begeisterte Köchin und Naturärztin

Auf Saisonmärkten verkauft sie selbst hergestellte Gewürze und andere Kostbarkeiten, die sie aus Wild- und Heilpflanzen kreiert.
www.beseeltes-kochen.ch

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Paracelsus-Stube (Restaurant SPZ)

Von Kopf bis Fuss – Mode, die zu mir passt

Datum

11. April 2018

Zeit

19.00–21.00 Uhr

Zielgruppe

Frauen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

5–10

Kursbeschreibung

Sich zu kleiden, ist in der heutigen Zeit wohl das beliebteste Mittel, um einen eigenen Stil zu kreieren, mit dem man sich identifizieren kann.

Ein wichtiger Faktor zum perfekten Styling ist die Wahl der richtigen Muster, Farben, Schnitte und Accessoires.

Mit den wichtigsten Trends für die neue Saison 2018 entdecken Sie, wie sich Ihre bestehende Garderobe wieder neu kombinieren lässt und mit welchen Neuanschaffungen Sie sie optimal ergänzen können.

Kursinhalt

- Welches sind die wichtigsten Trends für die neue Saison?
- Wie schafft man den Spagat zwischen Trendteilen und Basics?
- Wie wichtig sind Accessoires für mein Outfit?
- Auf was sollte ich bei Musterungen, Spitzen oder Strick achten?

Leitung

Elvira Brändli

Farb- und Modestilberaterin für Damen
Schweizer Paraplegiker-Stiftung

Kosten

CHF 30.–

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Ärztlerapport-Zimmer

Mottoziel – die andere Art der Zielerreichung

Datum

14. April 2018

Zeit

10.00–16.30 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

5–12

Kursbeschreibung

Spezifische Ziele setzen machen wir täglich. Aber warum scheitern wir so oft in der Umsetzung? Ist Selbstmotivation ausreichend genug? Um Ressourcen zu aktivieren und das innere Feuer zu entfachen, benötigen wir mehr – nämlich ein «Mottoziel», ein sinnstiftendes und erreichbares Ziel. Erleben Sie die Entwicklung Ihres Mottoziels, kreativ und freudvoll. Diese Selbstmanagement-Methode ist wissenschaftlich abgestützt und agiert nach den neusten neurobiologischen Erkenntnissen – erlebbar und direkt umsetzbar nach dem Kurstag.

Kursinhalt

- Welche Zielarten gibt es?
- Welche Gründe gibt es, dass Ziele so schwer zu erreichen sind?
- Verbinden von Verstand und Bauch
- Individuelles Mottoziel als Prozess in der Gruppe entwickeln
- Transfer in den Alltag

Leitung

Eva Anliker

Coach MAS FH/BSO

zertifizierte syst® Strukturaufstellerin
und Resilienztrainerin CAS

www.evaanliker.ch

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Jupiter

BodyTalk Access – regen Sie Ihren Körper an, sich selbst zu helfen!

Datum

22. April 2018

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

5–12

Kursbeschreibung

BodyTalk Access ist eine Kombination aus mehreren Energietechniken, die es auch Laien ermöglicht, sich um ihr eigenes Wohlbefinden und ihre eigene Gesundheit bzw. auch der ihrer Familienmitglieder und ihrer Freunde zu kümmern.

Kursinhalt

Die Anwendung von fünf einfachen Techniken (Body Talk Access) können in einem Tag gelernt und angewendet werden.

Das Access-Programm bringt Entspannung, fördert die Konzentration, baut Stress ab, unterstützt das Immunsystem, fördert die Durchblutung, reguliert den Wasserhaushalt des Körpers, regt den Stoffwechsel und die Verdauung an und verbessert die Körperhaltung.

Das einfache «Hilfe-Protokoll» eignet sich für kleinere und grössere Unfälle wie z. B. bei Schnittwunden, Insektenstichen, Übelkeit oder Verstauchungen.

Leitung

Therese Imobersteg

Zertifizierte BodyTalk Access Trainerin (BAT) und BodyTalk-Anwenderin (CBP)

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Jupiter

The logo for BodyTalk Access features the words 'BODYTALK' and 'ACCESS' in a bold, sans-serif font. The letters are filled with a vibrant, multi-colored pattern of overlapping shapes in shades of green, yellow, orange, red, purple, and blue, creating a dynamic and energetic visual effect.

Sexualität und Querschnittlähmung

Datum

26. und 27. April 2018 oder
18. und 19. Oktober 2018

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Partner

Teilnehmer

6–12

Kursbeschreibung

Sexualität gehört zu den Grundbedürfnissen jedes Menschen. 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. Ziel des Seminars ist, Sie in dieser Situation zu unterstützen. Wir möchten Ihnen so viele Informationen geben, dass Sie selber entscheiden können, was für Sie möglich und zufriedenstellend ist.

Im Vordergrund stehen der Wissens- und Erfahrungsaustausch unter Fachpersonen und Direktbetroffenen.

Referenten

- Dr. med. Jakob Evers, Gynäkologie und Geburtshilfe FMH, Sursee
- Lic. phil. Nicoletta Gay, Psychologin und Sensitivity Trainerin
- Dr. med. Andreas Jenny*, Leitender Arzt Paraplegiologie
- Dr. med. Jens Wöllner*, Oberarzt Neuro-Urologie
- Stephan Schulz, Coach
- Nadira Hotz*, MSc klinische Psychologin
- Gabriela Bühler*, Tim Shelton*, Christian Hähnel*, Alexandra Burkart*, Peer Counsellors

Leitung

Therese Kämpfer*
Leiterin Para Know-how

Kosten

CHF 140.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzräume Saturn und Venus

* Mitarbeitende SPZ Nottwil

Autogenes Training

Datum

6. Mai 2018

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

6–14

Kursbeschreibung

Der Kurs vermittelt die Grundelemente des Autogenen Trainings nach Prof. J. H. Schultz. Autogenes Training ist eine einfach zu erlernende und wissenschaftlich fundierte Selbsthilfe-Methode, die auf dem «Umweg» der körperlichen Tiefenentspannung über das vegetative Nervensystem Geist und Psyche beruhigt und stärkt.

Entspannen können, locker und gelöst sein, sind die Grundvoraussetzungen für grösseres Wohlbefinden und fürs Gesund-Sein.

Schon nach wenigen Tagen werden Sie die positiven Auswirkungen am eigenen Körper spüren können. In unserer hektischen Lebensweise bietet das Autogene Training jene Insel der Ruhe, die der Mensch braucht, um sich von Belastungen physischer oder psychischer Art schnell erholen und neue

Kräfte für bevorstehende Aufgaben tanken zu können. Besser sein, wenn's drauf ankommt – in der Schule, im Beruf, im Sport oder privat. Damit ermöglicht das Autogene Training auch eine Steigerung des Selbstbewusstseins, der Lebensfreude und Spontaneität und es hilft Ängste und Stress abzubauen.

Kursinhalt

Die Teilnehmenden lernen die Fähigkeit der bewussten Selbstentspannung und der positiven Selbstbeeinflussung.

Referent

Bruno Tanner
Gesundheits- und Lebensberater,
Buchautor und Lehrer für
autogenes Training
www.atlaslogie-tanner.ch

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Saturn

Treffen der Angehörigen – von Menschen mit Querschnittlähmung

Datum

13. Mai 2018 und/oder
21. Oktober 2018

Zeit

9.00–16.30 Uhr

Zielgruppe

Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Querschnittlähmung

Teilnehmer

5–12

Kursbeschreibung

Angehörige von Menschen mit einer Lähmung sind ebenfalls in einer direkten Art mit Veränderungen, Umstellungen, Fragen und Zweifeln konfrontiert.

Im Unterschied zu den Direktbetroffenen, die während ihrer Rehabilitation und auch später durch ein Team von Fachleuten begleitet werden, sind die Angehörigen meist auf sich allein gestellt und mit vielen zusätzlichen Aufgaben konfrontiert.

Wir bieten Angehörigen an diesem Tag eine Möglichkeit sich mit der eigenen Situation zu befassen, schwierige Situationen zu benennen und Ansätze für konstruktive Lösungen zu finden. Ein Tag an dem Angehörige mal nur unter sich sind.

Sie erleben, wie Sie Stress und Angst abbauen können mit Hilfe von Atem- und Entspannungsübungen basierend auf Yoga-Techniken.

Leitung

- lic. phil. Nicoletta Gay, Psychotherapeutin
- Alexandra Burkart, Angehörige

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Saturn

Märchenabend – Märchen, die Mut machen

Datum

15. Mai 2018

Zeit

19.00–20.00 Uhr

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnehmer

Mindestens 5

Inhalt

Märchen sind uns seit unserer Kindheit vertraut. Wussten Sie, dass Märchen früher nur den Erwachsenen erzählt wurden? Sie erzählen aus dem reichen Bilderschatz unseres Innersten, unserer Seele.

Weil die Märchen erzählt werden, können wir uns selbst die Bilder dazu machen und diese Bilder sind für uns wie Balsam. Sie helfen uns, unser Leben besser zu meistern und zeigen uns oftmals Wege, welche wir mit unseren Augen gar nicht sehen können. Deshalb sprechen sie auch direkt unser Innerstes, eben unsere «Seele» an. Lassen Sie sich von Märchen verzaubern!

Abgerundet wird der Abend mit Märchen-
drink und Kuchen.

Märchenerzähler

Dietrich Seyffer

www.maerchenwirkstaette.ch

Kosten

keine

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil

Raum der Stille

Kundalini-Yoga

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Datum

9. und 10. Juni 2018

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

5 – 10

Kursbeschreibung

Ein Yoga-Kurs speziell auf die Bedürfnisse und körperlichen Möglichkeiten von Menschen mit Behinderung adaptiert.

Kundalini-Yoga wirkt auf alle Bereiche des Seins, das heisst auf die psychische und geistige Ebene. Es wirkt positiv auf den Fluss der Lebensenergie und unterstützend auf dem individuellen Weg zu einem bewussten Leben.

Kundalini-Yoga bietet alternative Körperbewegungen an, so dass jeder Teilnehmer die Übungen durchführen kann. Gezielte Übungen der verschiedenen Körperhaltungen führen zur Verbesserung der Atmung (Technik und Volumen).

Ziel

- Verbesserung der Atmung
- Verbesserung der Muskelkraft und Dehnfähigkeit der Muskulatur
- Stressabbau durch Entspannungs- und Meditationstechniken
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit durch Meditationstechniken

Kursinhalt

Die Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während allen Übungen bewusst geführt. Nach jeder Übungsreihe folgt eine Tiefenentspannung. Im Anschluss wird die Dhyana (Meditation) in zahlreichen Varianten als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen genutzt.

Kursleiterin

Antje Kuwert, Yogalehrerin, -therapeutin und -ausbilderin 3HO, Sporttherapeutin
www.kundaliniyoga-ak.de

Kosten

CHF 140.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzräume Saturn und Venus

Märchenabend – Märchen von der Liebe

Datum

21. August 2018

Zeit

19.00–20.00 Uhr

Zielgruppe

Alle Interessierten

Teilnehmer

Mindestens 5

Inhalt

Märchen sind uns seit unserer Kindheit vertraut. Wussten Sie, dass Märchen früher nur den Erwachsenen erzählt wurden? Sie erzählen aus dem reichen Bilderschatz unseres Innersten, unserer Seele.

Weil die Märchen erzählt werden, können wir uns selbst die Bilder dazu machen und diese Bilder sind für uns wie Balsam. Sie helfen uns, unser Leben besser zu meistern und zeigen uns oftmals Wege, welche wir mit unseren Augen gar nicht sehen können. Deshalb sprechen sie auch direkt unser Innerstes, eben unsere «Seele» an. Lassen Sie sich von Märchen verzaubern!

Abgerundet wird der Abend mit Märchen-
drink und Kuchen.

Märchenerzähler

Dietrich Seyffer

www.maerchenwirkstaette.ch

Kosten

keine

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Raum der Stille oder bei schönem Wetter
im Rosengarten

MÄRCHEN
ABEND

Patientenverfügung – damit Ihr Wille zählt

Datum

4. September 2018

Zeit

19.00–21.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

5–12

Kursbeschreibung

Nachdenken über das Sterben und «die letzten Dinge und Wünsche des Lebens» kann hilfreich, entlastend und bereichernd sein – für die Betroffenen wie auch für Ihre Bezugspersonen.

Mit einer Patientenverfügung können Sie Wünsche und Vorstellungen schriftlich festhalten für den Fall, dass Sie diese nicht mehr äussern können.

Zudem kann die Auseinandersetzung mit dem Sterben zu einem bewussteren Leben führen.

Kursinhalt

Sie erhalten Basisinformationen zur Erstellung einer Patientenverfügung (PV).

- Rechtsverbindlichkeit einer PV
- Was gehört in eine PV?
- Was sind lebensverlängernde Massnahmen?
- Wer sind die gesetzlichen Vertreter, wer gilt als Angehöriger?
- Eine kurze oder eine ausführliche Patientenverfügung?
- Aufbewahrung der PV
- Was ist eine Patientenvollmacht?

Referenten

- Dr. med. Anke Scheel
Schweizer Paraplegiker-Zentrum
- Rolf Bachmann, Pflegeexperte
Schweizer Paraplegiker-Zentrum

Kosten

CHF 30.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Saturn

Resilienztraining

Datum

29. September 2018

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

6–10

Kursbeschreibung

Als Rollstuhlfahrer oder Angehöriger sind Sie bei der Bewältigung des Alltags nicht nur körperlich einer deutlich höheren Belastung ausgesetzt als Fussgänger, sondern auch psychisch gefordert. Veränderungen stellen häufig eine besondere Herausforderung dar. Stärken Sie daher Ihre psychische Belastbarkeit. Lernen Sie das Konzept der Resilienz kennen und erfahren Sie, wie Sie Ihre eigene Resilienz entwickeln und trainieren können.

Kursinhalt

- Sie lernen das Resilienz-Konzept kennen und erhalten Ansatzpunkte für die Stärkung Ihrer eigenen Belastbarkeit
- Sie entwickeln ein Bewusstsein für Ihre Stärken und Ressourcen
- Sie erleben, wie Sie mit praktischen Übungen Ihre eigene Resilienz stärken können

Referentin

Beatrix Schilling
Dipl. Psychologin
Dipl. Resilienztrainerin CZO (CAS),
hilf-reich gmbh

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Jupiter

Erste Hilfe-Kurs

Datum

6. Oktober 2018

Zeit

10.00–18.00 Uhr

Zielgruppe

Für Menschen mit körperlichen Einschränkungen und deren Bezugspersonen

Teilnehmer

6

Kursbeschreibung

Erste Hilfe heisst Handeln. Erste Hilfe kann den Weg der Heilung massgeblich beeinflussen. Erfreulich ist, Erste Hilfe ist lernbar! Gemeinsam lernen wir das Anwenden oder Anleiten von BLS-Massnahmen (Lebensrettende Basismassnahmen) inkl. Einsatz des AED-Gerätes (Automatische externe Defibrillation). Im Vordergrund steht der Wissens- und Erfahrungsaustausch unter Fachpersonen und Direktbetroffenen.

Kursinhalt

- Korrekte Alarmierung
- Eigene Sicherheit bei Hilfeleistung
- Anwenden und Anleiten von BLS-Massnahmen inkl. Einsatz des AED-Gerätes
- Erkennen der typischen Merkmale von Herzkreislaufstillstand, Herzinfarkt und Schlaganfall

- Durchführung einer Bewusstlosenslagerung oder Anweisen einer solchen
- Anwenden von Basismassnahmen in konkreten, zielgruppenorientierten Fallszenarien
- Kennenlernen der eigenen Grenzen
- Entdecken von Möglichkeiten zur Hilfeleistung
- Auseinandersetzen mit der eigenen Motivation zur Hilfeleistung
- Den Umgang mit Ersthilfe-hemmenden Faktoren kennenlernen
- Medizinische und traumatologische Notfallsituationen bei Rollstuhlfahrern

Referentin

Ausbildnerin SIRMED

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

SIRMED

Schweizer Institut für Rettungsmedizin

Guido A. Zäch Strasse 2b, Nottwil

www.sirmed.ch

Reiki-Kurs Niveau 1

Datum

27. und 28. Oktober 2018

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

4–6

Kursbeschreibung

Reiki ist eine Lebensenergie, die durch das sanfte Auflegen der Hände übergeben wird. Es wirkt auf Körper, Geist und Seele. Diese wunderbare Energie unterstützt die Selbstheilung, kann Nebenwirkungen von Medikamenten verringern, lindert Schmerzen und unterstützt alle Heilungsprozesse. Reiki ist leicht zu lernen und anzuwenden bei Menschen, Tieren oder Pflanzen.

Kursinhalt

- Selbsterfahrung der Reiki-Kraft
 - Geschichte und Anwendung der Reiki-Energie
 - Schutz und Umgang mit äusseren Einflüssen
 - Kennenlernen der Chakren (Energiezentren)
 - Anwenden der Handpositionen
 - Einweihung (öffnen des Energiekanals)
- Nach diesem Seminar sind Sie ausgebildet, sich selbst und anderen eine Reiki-Behandlung zu geben

Leitung

Corinne Stöcklin, Reiki-Meisterin,
Energetische Therapeutin, Pflegefachfrau HF
www.espacebleu-dore.ch

Kosten

CHF 140.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Saturn

Selbstbewusster Auftritt

Datum

3. November 2018

Zeit

10.00–17.00 Uhr

Zielgruppe

Frauen im Rollstuhl mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittslähmung, querschnittgelähmte Fussgängerinnen und deren Angehörige

Teilnehmer

5–12

Kursbeschreibung

Egal, wo wir uns bewegen, überall «treten» wir auf. Menschen im Rollstuhl bekommen dabei meist mehr Aufmerksamkeit als ihnen lieb ist.

Wie kann ich meinen Auftritt so gestalten, dass die eigene Persönlichkeit und nicht die Behinderung im Vordergrund steht? Welche Tipps und Tricks gibt es, um innere Stolpersteine zu überwinden und selbstsicher aufzutreten?

Kursinhalt

- Die innere Einstellung
- Image und Kleidung
- Stimme und Haltung
- Vorbereitung und Auftritt
- Fokus: Ihre persönlichen Anliegen zum Thema Auftreten
- Methodik: Praktische Fallbearbeitung mit Übungen und Diskussionen
- Kursziel: Mehr Auftrittskompetenz und Selbstsicherheit auf Rädern

Leitung

- Gabrielle Leisi, Coach und Trainerin für Auftrittskompetenz, www.leisi.com
- Denise Yannoulis, Stylingberaterin und Trainerin für Auftrittskompetenz, www.meinauftritt.ch

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Jupiter

Spastizität und Spastik

Datum

15. November 2018

Zeit

19.00–21.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

5–12

Kursbeschreibung

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 die Teilnehmenden Informationen zu den verschiedenen Aspekten der Spastizität und Spastik aus medizinischer und pflegerischer Sicht.

Kursinhalt

- Unterschied zwischen Spastik und Spasmen
- Ursachen
- Behandlungsmöglichkeiten

Referenten

- Dr. med. Jürgen Schneider
Leiter Neurologie Akutmedizin und Rehabilitation
Schweizer Paraplegiker-Zentrum
- Christa Schwager
Fachexpertin Bewegung
Schweizer Paraplegiker-Zentrum

Kosten

CHF 30.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Venus

Die Zeit nach der Erstrehabilitation

Einladung zum Gedankenaustausch

Datum

17. November 2018

Zeit

15.00–20.00 Uhr

Zielgruppe

Alle ehemaligen Patienten, die im Jahr 2016 und 2017 im Schweizer Paraplegiker-Zentrum zur Erstrehabilitation waren

Teilnehmer

Unbegrenzt

Kursbeschreibung

Wir interessieren uns für Ihre Erfahrungen und Ihre Erkenntnisse, die Sie seit Ihrem Austritt gewonnen haben. Deshalb laden wir Sie zu einem gemeinsamen Gedankenaustausch mit Nachtessen ein. Gerne können Sie eine Begleitperson mitbringen.

Für uns ist es wichtig zu erfahren, wie es Ihnen nach dem Austritt ergangen ist, wie Sie von der Rehabilitation profitiert haben, was für Sie besonders unterstützend war und wo Sie mehr Informationen oder etwas ganz anderes gebraucht hätten.

Es werden Mitarbeitende aus verschiedenen Bereichen anwesend sein, sodass Ihre Feedbacks für die Weiterentwicklung der Rehabilitation aufgenommen werden können.

Wir freuen uns, Sie zu treffen und mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.

Kosten

Kostenlos

Ort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Aula

Achtsamkeitsmeditation

Aus dem Wissen des Tibeters Loten Dahortsang

Datum

25. November 2018

Zeit

10.00–16.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

5–12

Kursbeschreibung

Achtsamkeitspräsenz bedeutet, bewusst und urteilsfrei im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Diese Art von Meditation steigert das Gewahrsein, fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Sie bringt Ruhe und tiefe Stille in Ihr Herz. Meditation kann helfen, Stress abzubauen und ein ausgeglichenes Leben zu führen.

Kursinhalt

Wir leiten Sie durch den Tag. Gemeinsam üben wir, präsent im Hier und Jetzt zu sein. So können Sie zur inneren Stille finden und ganz bei Ihnen ankommen, ob im Sitzen, Liegen oder Gehen. Dazu zeigen wir Ihnen die fünf Grundübungen des tibetischen Heilyoga Lu Jong. Die Meditationen und Übungen können danach selbstständig zu Hause angewendet werden.

Referentinnen

- Manra Andrea Emmenegger, Sursee (Rollstuhlfahrerin)
- Kura Marga Müller, Hombrechtikon (Fussgängerin), ausgebildete Achtsamkeits-Meditationsleiterin

Kosten

CHF 90.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Jupiter

ACHTSAMKEITS
MEDITATION

Der Blase Gutes tun

Tipps für eine gesunde Blase

Datum

29. November 2018

Zeit

19.00–21.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung und deren Angehörige

Teilnehmer

5–12

Kursbeschreibung

Die meisten Menschen mit einer Querschnittlähmung leiden unter wiederkehrenden Harnwegsinfektionen. Im Kurs wird erklärt, wie man Infektionen vorbeugen kann und welche Methoden der Prophylaxe angewendet werden.

Kursinhalt

Sie erhalten Informationen zu den neuesten Forschungsergebnissen bezüglich Prophylaxe von Harnwegsinfektionen. Dr. Pannek, Chefarzt der Urologie, spricht aus langjähriger Erfahrung als Urologe im SPZ. Dr. Everts geht speziell darauf ein, wie Frauen einer Harnwegsinfektion vorbeugen können. Als Ergänzung bringen Peers des SPZ ihre Erfahrungen mit ein.

- Was ist medizinisch gesehen ein Harnwegsinfekt?
- Wann muss ein Harnwegsinfekt medizinisch abgeklärt werden?
- Welche Methoden der Vorbeugung gibt es?
- Welche Alternativen gibt es zu einer Antibiotikatherapie?
- Was muss ich als Mann/Frau im Speziellen beachten zur Verhinderung von Harnwegsinfektionen?

Referenten

- Prof. Dr. med. Jürgen Pannek
Chefarzt Urologie
Schweizer Paraplegiker-Zentrum
- Dr. Jakob Evers
Oberarzt Gynäkologie, Spital Sursee
Konsiliararzt, SPZ

Kosten

CHF 30.–

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Saturn

Rolli Talk

Rolli Talk ist ein Anlass, der von den Peer Counsellors des SPZ organisiert und durchgeführt wird.

Fachpersonen reden zu verschiedenen Themen. Anschliessend sind Sie zum Apéro eingeladen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit Fachpersonen, Mitpatienten, anderen Angehörigen und den Peer Counsellors auszutauschen.

Zielgruppe

Patienten des SPZ, ihre Angehörigen und alle Interessierten

Kosten

Kostenlos

Anmeldung

Keine Anmeldung notwendig

Wissenswertes rund um den Rollstuhl

- Wartungstipps für den Rollstuhl
- Rollstuhlbeleuchtung für Nachteulen
- Ersatzteile für Globetrotter
- Vorgehen Rollstuhlbestellung

Datum Mittwoch, 24. Januar 2018

Zeit 19.00–20.00 Uhr

Ort Rollstuhlmechanik Orthotec

Wissenswertes rund um Schmerzen

- Vorstellung Schmerzmedizin SPZ
- Vorstellung interdisziplinäres Angebot
- Schmerzen – (Be)handeln statt leiden!
- Begreifen, Bewegen, Bewältigen
- Diagnostik und Therapiekonzept zur Zielerreichung

Datum Mittwoch, 23. Mai 2018

Zeit 19.00–20.00 Uhr

Ort Zentrum für Schmerzmedizin

Führung durch das Hotel Sempachersee

- Führung durch das Hotel
- Angebot des Hotels
- Angebot für Rollstuhlfahrer
- Besichtigung Zimmer
- Angebot Restaurant/Bar

Datum Mittwoch, 29. August 2018

Zeit 19.00–20.00 Uhr

Ort Gebäude GZI

Wissenswertes rund um Kontinenzprodukte

- Tipps und Tricks zum Thema Kontinenz
- Kennenlernen der verschiedenen
Produkte und Hersteller
- Verschiedene Produktpräsentationen
- Bestellen/Ausliefern Orthotec


Datum Mittwoch, 21. November 2018

Zeit 19.00–20.00 Uhr

Ort Inkontinenzhandel Orthotec



ROLLTALK



Schweizer Paraplegiker-Zentrum | Patientenbildung | Guido A. Zäch Strasse 1 | CH-6207 Nottwil
T +41 41 939 53 62 | paraknowhow.spz@paraplegie.ch | www.paraplegie.ch
Ein Unternehmen der Schweizer Paraplegiker-Stiftung

U-17-168/01.2018/1500/de