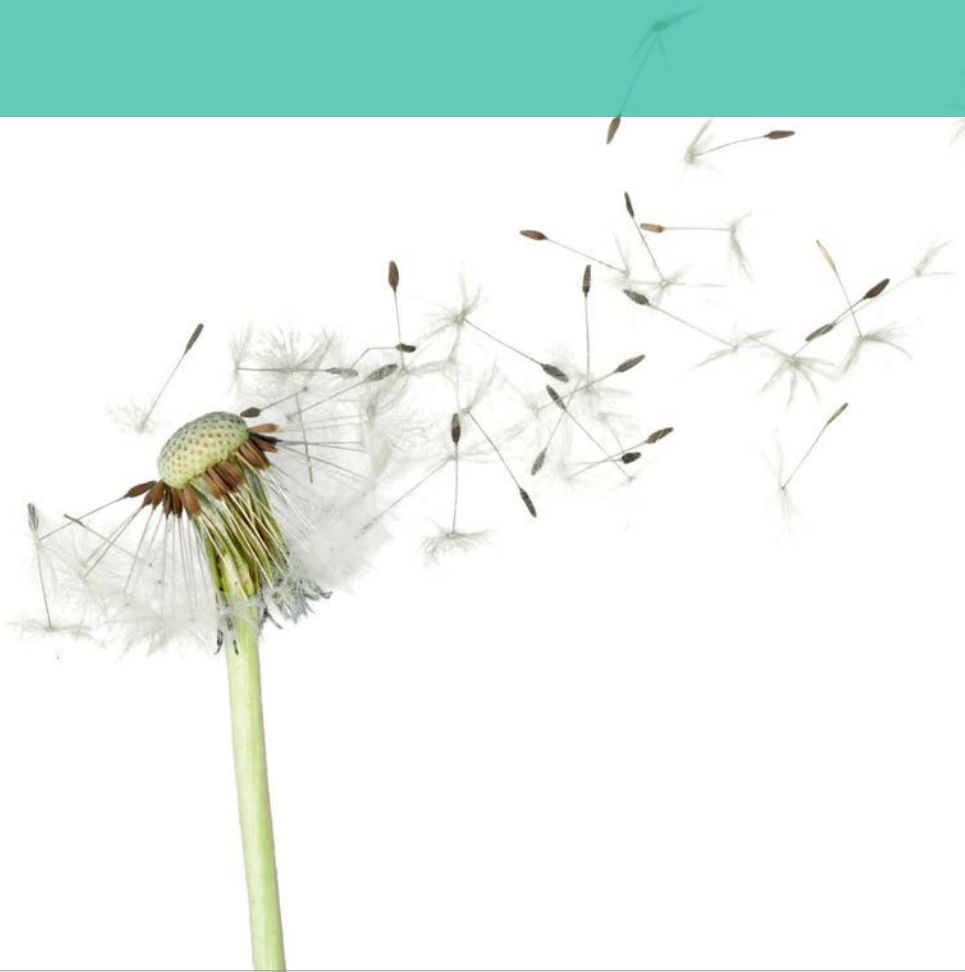




Schweizer
Paraplegiker
Zentrum

Kursprogramm 2020

Para Know-how für Menschen mit
Querschnittlähmung und Angehörige



Allgemeine Informationen

Anmeldung

Für nicht stationäre Teilnehmende

Die Anmeldung erfolgt bis zehn Tagen vor dem Anlass online unter:
www.paraplegie.ch/paraknowhow

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

Für stationäre Teilnehmende

Sie erhalten einmal im Monat eine Monatsbroschüre mit Anmeldetalon. Sie können sich auch direkt bei Therese Kämpfer anmelden. Für Patientinnen und Patienten in der Erstrehabilitation sind die mit * bezeichneten Kurse Teil der Rehabilitation. Die Schulungen finden während den Therapiezeiten statt.

Sie können sich selber anmelden oder werden von den zuständigen Pflegeexperten angemeldet.

Alle Kurse sind für stationäre Patientinnen und Patienten und deren Bezugspersonen kostenlos.

Weitere Auskünfte und Anmeldung

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



www.community.paraplegie.ch ist die Online-Community für Menschen mit Querschnittlähmung, ihre Angehörigen und Freund*innen. Dort finden Sie ein Forum zum Austausch, einen Blog und «Frag den Experten» – eine Rubrik, wo ein Online-Doktor aus dem Schweizer Paraplegiker-Zentrum Ihre Fragen beantwortet. Im Wiki finden Sie umfassendes Grundwissen über Querschnittlähmung direkt aus dem SPZ. Es hat bereits über 2500 Beiträge – *schauen auch Sie vor- bei auf* www.community.paraplegie.ch

Inhalt

<u>Spastizität und Spastik*</u>	4
<u>Wissenswertes zum Thema Darm*</u>	5
<u>Informationstag für Angehörige</u>	6
<u>Regulierung der Körpertemperatur bei Querschnittlähmung*</u>	7
<u>Autogenes Training</u>	8
<u>Reisen und Urlaub</u>	9
<u>So geht's leichter</u>	10
<u>Sexualität und Querschnittlähmung*</u>	11
<u>Ätherische Öle – die Kraft der Natur</u>	12
<u>Gestalten Sie die Zukunft Ihrer Haut</u>	13
<u>Starke Gedanken</u>	14
<u>Resilienztraining</u>	15

Spastizität und Spastik*

Was ist das und was kann ich dagegen tun?

Daten

14. Januar
2020
5. Mai
2020
20. Oktober 2020

Zeit

16.00 – 17.45 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit Querschnittlähmung,
Angehörige

Anzahl Teilnehmer*innen

6 – 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 Sie Informationen zu den verschiedenen Aspekten der Spastizität und Spastik aus medizinischer und pflegerischer Sicht.

Kursinhalt

- Unterschied zwischen Spastik und Spasmen
- Ursachen
- Behandlungsmöglichkeiten aus medizinischer und pflegerischer Sicht

Referenten

- Dr. med. Jürgen Schneider, Leiter Neurologie Akutmedizin und Rehabilitation, SPZ Nottwil
- Katrin Widmer, Fachexpertin Bewegung, SPZ Nottwil

Kosten

- Kostenlos für stationäre Patient*innen und deren Bezugspersonen
- CHF 30.– für externe Teilnehmende

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil Raum wird noch bekannt gegeben

Wissenswertes zum Thema Darm*

Aspekte der Pflege, der Ernährung und der Medikamente

Daten

21. Januar 2020
14. Mai 2020
14. September 2020

Zeit

16.00 – 17.45 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit Querschnittlähmung,
Angehörige

Anzahl Teilnehmer*innen

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 die Ernährung die Darmtätigkeit beeinflussen?

Referenten

- Caroline Klein, Pflegeexpertin APN, SPZ Nottwil
- Nadine Schweiger, Ernährungsberatung, SPZ Nottwil
- Valentin Habermacher, Leiter Apotheke, SPZ Nottwil

Kosten

- Kostenlos für stationäre Patient*innen und deren Bezugspersonen
- CHF 30.– für externe Teilnehmende

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil Raum wird noch bekannt gegeben

Informationstag für Angehörige

Daten

7. Februar 2020
14. August 2020

Zeit

10.00 – 16.00 Uhr

Zielgruppe

Angehörige und Bezugspersonen von Menschen mit Querschnittlähmung

Anzahl Teilnehmer*innen

5 – 12

Kursinhalt

- Auch Angehörige sind betroffen
- Sozialberatung: Spitex, Kosten, IV-Assistenzleistungen
- Selbstpflege bei Betreuung und Pflege von Angehörigen
- ParaHelp: Entlastungen für Angehörige
- Kinästhetik: richtig transferieren, Rollstuhlhandling
- Grundinformationen bezüglich Blasen- und Darmmanagement
- Orthotec, Rollstuhlmechanik: Rollstuhl- wartung, Pneuwechsel, Ersatzmaterial für den Urlaub

Referenten

- Cordula Ruf, Verantwortliche Sozialberatung, SPZ Nottwil
- Jannine Roos, betroffene Angehörige
- Judith Schulthess, Dipl. Pflegefachfrau HF, ParaHelp
- Christa Schwager, Fachexpertin Bewegung, SPZ Nottwil
- Carolin Klein, Fachexpertin APN, SPZ Nottwil
- Kurt Galliker, Gruppenleiter Rollstuhlbau SAF, SPZ Nottwil

Kursleitung

Alexandra Burkart, Angehörigen Peer Counsellor, SPZ Nottwil

Kosten

- Kostenlos für stationäre Patient*innen und deren Bezugspersonen
- CHF 90.– für externe Teilnehmende

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzraum Jupiter

Regulierung der Körpertemperatur bei Querschnittlähmung*

Daten

13. Februar 2020
17. Juni 2020
8. Oktober 2020

Zeit

16.00 – 17.45 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit Querschnittlähmung (vor allem Tetraplegie), Angehörige

Anzahl Teilnehmer*innen

5 – 12

Kursbeschreibung

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

Kursinhalt

Sie lernen die Ursachen der Temperaturregulation bei querschnittgelähmten Personen kennen. An verschiedenen Beispielen werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie einer übermässigen Senkung oder Erhöhung der Körpertemperatur begegnet und entgegengewirkt werden kann. Sie lernen Situationen einzuschätzen und die geeigneten Vorsichtsmassnahmen zu treffen, damit die Körpertemperatur in den natürlichen Grenzen bleibt. Es werden entsprechende Hilfsmittel gegen die Hitze und die Kälte vorgestellt.

Referenten

- Miriam van Schriek, dipl. Pflegefachfrau, SPZ Nottwil
- Therese Kämpfer, Leiterin Para Know-how, SPZ Nottwil

Kosten

- Kostenlos für stationäre Patient*innen und deren Bezugspersonen
- CHF 30.– für externe Teilnehmende

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Raum wird noch bekannt gegeben

Autogenes Training

Datum

16. Februar 2020

Zeit

10.00 – 17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit Querschnittlähmung, Angehörige

Anzahl Teilnehmer*innen

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 Aufga-

ben 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 Spontanität und es hilft Ängste und Stress abzubauen.

Kursinhalt

Sie 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

- Kostenlos für stationäre Patient*innen und deren Bezugspersonen
- CHF 90.– für externe Teilnehmende

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Raum wird noch bekannt gegeben

Reisen und Urlaub

Reisevorbereitungen und medizinische Aspekte

Daten

10. März 2020

8. September 2020

Zeit

19.00 – 21.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit Querschnittlähmung, Angehörige

Anzahl Teilnehmer*innen

6 – 14

Kursinhalt

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.

Reisen buchen

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

Medizinische Aspekte

- Arztzeugnisse (Betäubungsmittel, Implantate, Pumpe etc.)
- Impfungen
- Reisekrankheit

- Thromboseprophylaxe
- Dekubitusprophylaxe
- Temperaturregulation bei Tetraplegie
- Blasen-Darmmanagement
- Durchfall/Therapie
- Reiseapotheke

Referenten

- Angela Addo, Fachfrau Reisen, Schweizer Paraplegiker-Vereinigung, Nottwil
- Vittoria La Rocca, Hygieneverantwortliche und Gruppenleitung in Tetra-Entlastungsferien

Kursleitung

Tim Shelton, Peer Counsellor, SPZ Nottwil

Kosten

- Kostenlos für stationäre Patient*innen und deren Bezugspersonen
- CHF 30.– für externe Teilnehmende

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil
Raum wird noch bekannt gegeben

So geht's leichter –

Transfers und alltägliche Bewegungen unter kinästhetischen Gesichtspunkten

Daten

21. März 2020
12. Dezember 2020

Zeit

10.00 – 17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit Querschnittlähmung und Bezugspersonen.
Pro Person mit Querschnittlähmung muss mindestens eine Bezugsperson dabei sein, da es darum geht, gemeinsam zu üben und experimentieren.

Anzahl Teilnehmer*innen

6 – 12

Kursbeschreibung

Ziel des Kurses ist, die eigenen Bewegungen in alltäglichen Aktivitäten zu beobachten und aktiv zu verändern. Wir möchten Ihnen an diesem Tag zeigen, wie Sie Bewegungsabläufe gemeinsam gestalten können und so mit geringerem Kraftaufwand eine erstaunlich grosse Wirkung erzielen können bei Transfers, Bewegungen im Bett, beim Aufstehen und Gehen. Wir werden an diesem Tag zu Ihren Themen für Sie abgestimmte individuelle Möglichkeiten finden und üben.

Kursleitung

- Christa Schwager, Kinästhetics Trainerin und Pflegefachfrau, SPZ Nottwil
- Katrin Widmer, Kinästhetics Trainerin und Pflegefachfrau, SPZ Nottwil

Kosten

- Kostenlos für stationäre Patient*innen und deren Bezugspersonen
- CHF 90.– für externe Teilnehmende

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Raum wird noch bekannt gegeben

Sexualität und Querschnittlähmung*

Daten

26. und 27. März. 2020
24. und 25. September 2020

Zeit

10.00 – 17.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit Querschnittlähmung und deren Partner*in

Anzahl Teilnehmer*innen

6 – 14

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. Jens Wöllner, Oberarzt Neuro- Urologie, SPZ Nottwil
- Stephan Schultz, Coach
- Nadira Hotz MSc klinische Psychologin
- Gabriela Bühler, Tim Shelton, Christian Hähnel, Alexandra Burkart, Peer Counsellors

Leitung

Therese Kämpfer, Leiterin Para Know-how, SPZ Nottwil

Kosten

- Kostenlos für stationäre Patient*innen und deren Bezugspersonen
- CHF 140.– für externe Teilnehmende

Kursort und Raum

Guido A. Zäch Institut, Nottwil
Konferenzräume Saturn und Venus

Ätherische Öle – die Kraft der Natur

Daten

16. April 2020

15. Oktober 2020

Zeit

19.00 – 21.30 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit Querschnittlähmung, Angehörige

Anzahl Teilnehmer*innen

5 – 12

Kursbeschreibung

Ätherische Öle unterstützen Wohlbefinden, Gesundheit, reinigen unsere Zellen, stärken die Selbstheilungskräfte und unser Immunsystem. Sie wirken auf emotionaler sowie mentaler Ebene, helfen Stimmungen positiv zu beeinflussen und geistige Prozesse zu unterstützen. Gemischt mit fetten Trägerölen eignen sie sich hervorragend zur Hautpflege von trockener und rissiger Haut sowie zur Narbenpflege. Ätherische Öle sind Dank ihrer antibiotischen und antiviralen Wirkung als Luftreiniger sehr wirksam.

Kursinhalt

- Gewinnung, Inhaltsstoffe und Anwendung der ätherischen Öle
- Jeder Teilnehmer mischt sich selber ein Produkt nach Wunsch und Bedürfnis.
- Kopfschmerz-Roll-On
- Duschgel und Shampoo
- Schüttellotion zur Haut- und Narben- pflege
- Entspannungs-Roll-On

Referentin

- Sybille Buntschu, Aromatherapie

Kosten

- Kostenlos für stationäre Patient*innen und deren Bezugspersonen
- CHF 30.– für externe Teilnehmende

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil Raum wird noch bekannt gegeben

Gestalten Sie die Zukunft Ihrer Haut

Was meine Haut gesund hält

Daten

23. April 2020

Zeit

19.30 – 21.00 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit Querschnittlähmung und Angehörige

Anzahl Teilnehmer*innen

5 – 12

Kursbeschreibung

Menschen mit einer Querschnittlähmung haben ein erhöhtes Dekubitus-Risiko. An dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie Impulse, was der Haut gut tut. Sie können ganz praktisch lernen, was Sie beachten müssen und selbst tun können, um die Haut gesund und intakt zu halten.

Kursinhalt

- Kurze Einführung zum Thema Haut
- Wie entsteht ein Dekubitus?
- Wie kann ich einen Dekubitus vermeiden?
- Was kann ich der Haut Gutes tun?
- Tipps und Tricks von Betroffenen
- Funktionelle Elektrostimulation – eine neue Methode der Dekubitusprophylaxe und ihre Möglichkeiten
- Wie kann ich moderne Medien nutzen?

Referenten

- Stefan Baum, Pflegefachmann, Dipl. Wundexperte SAfW
- Ines Bersch, Leiterin Zentrum Funktionelle Elektrostimulation, SPZ Nottwil
- Therese Kämpfer, Leiterin Para Know-how, SPZ Nottwil

Kosten

- Kostenlos für stationäre Patient*innen und deren Bezugspersonen
- CHF 30.– für externe Teilnehmende

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil Raum wird noch bekannt gegeben

Starke Gedanken

Glück beginnt im Kopf

Datum

8. November 2020

Zeit

10.00 – 16.30 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit Querschnittlähmung und Angehörige

Anzahl Teilnehmer*innen

6 – 10

Kursbeschreibung

Täglich wird von der mentalen Stärke gesprochen. Die Forschung beweist, dass unsere Gedanken unmittelbaren Einfluss auf unsere körperliche und seelische Befindlichkeit haben. Gesundheit und Erfolg beginnen im Kopf. Das Erfreuliche ist, mentale Stärke ist lernbar. Dieses Tagesseminar zeigt Ihnen die Zusammenhänge mit vielen konkreten Beispielen aus dem Alltag auf.

Kursinhalt

- Was ist mentale Stärke?
- Besser sein, wenn's zählt – im Beruf, im Sport und Privat.
- Das optimale Gedächtnis.
- Gesundheit beginnt im Kopf.
- Erfolg-reich-sein ist lernbar.
- Für immer Ärger frei leben.
- So funktioniert unser Gehirn.

Referent

- Bruno Tanner, Gesundheits- und Lebensberater, Buchautor
www.atlaslogie-tanner.ch

Kosten

- Kostenlos für stationäre Patient*innen und deren Bezugspersonen
- CHF 90.– für externe Teilnehmende

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil Raum wird noch bekannt gegeben

Resilienztraining

Stärken Sie Ihre psychische Belastbarkeit

Datum

8. August 2020

Zeit

10.00 – 16.30 Uhr

Zielgruppe

Menschen mit Querschnittlähmung und Angehörige

Anzahl Teilnehmer*innen

6 – 10

Kursbeschreibung

Als Rollstuhlfahrer*in oder Angehörige*r sind Sie bei der Bewältigung des Alltags nicht nur körperlich einer deutlich höheren Belastung ausgesetzt als Fussgänger*innen, sondern auch psychisch gefordert. Veränderungen stellen häufig eine besondere Herausforderung dar. Stärken Sie daher auch 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

- Kostenlos für stationäre Patient*innen und deren Bezugspersonen
- CHF 90.– für externe Teilnehmende

Kursort und Raum

Schweizer Paraplegiker-Zentrum, Nottwil Raum wird noch bekannt gegeben

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