

# Jahresübersicht Para KnowHow Kurse 2022

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:** 16:00-17:45 Uhr  
**Daten:** 10. Januar 2022  
09. Mai 2022  
19. September 2022

## 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:** Paraforum  
**Zeit:** 16:00-17:45 Uhr  
**Daten:** 21. Februar 2022  
20. Juni 2022  
17. Oktober 2022



## 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:** 15:30-18:00 Uhr  
**Daten:** 21. März 2022  
04. Juli 2022  
14. November 2022



## 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:** 16:00-17:45 Uhr  
**Daten:** 08. Februar 2022  
30. Mai 2022  
7. November 2022



## 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:** Paraforum  
**Zeit:** Tag 1: 10:00-17:15 Uhr  
Tag 2: 10:00-16:30 Uhr  
**Daten:** 03. / 04. Februar 2022  
30. Juni / 01. Juli 2022  
13. / 14. Oktober 2022

## 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:** 10:00-15:30 Uhr  
**Daten:** 14. Mai 2022

## 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: 09:30-11:30 Uhr  
Flughafen: Abfahrt 13:30 Uhr  
**Daten:** 29. März 2022  
27. September 2022



## 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:** 26. Juli 2022  
22. November 2022  
Anmeldung: [danielle.pfammatter@paraplegie.ch](mailto:danielle.pfammatter@paraplegie.ch)

## 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:** 29. April 2022  
19. August 2022  
18. November 2022  
Anmeldung: [danielle.pfammatter@paraplegie.ch](mailto:danielle.pfammatter@paraplegie.ch)