

# Jahresübersicht Para KnowHow Kurse 2024

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:** 22. Januar 2024  
06. Mai 2024  
23. September 2024

## 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:** 04. März 2024  
02. September 2024  
28. Oktober 2024



## 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:** 11. März 2024  
16. September 2024  
02. Dezember 2024



## 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:** 19. Februar 2024  
13. Mai 2024  
18. November 2024



## 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:** 21./ 22. März 2024  
10./ 11. Oktober 2024

## 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:** 23. April 2024  
15. Oktober 2024



## 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:** 08. Januar 2024  
05. August 2024  
04. November 2024



## 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:** 29. April 2024  
16. Dezember 2024

Wichtig: Teilnahme nur mit einer Begleitperson möglich!