

Jahresübersicht Para KnowHow Kurse 2025

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 von der Pflege für die Pflichtkurse (mit * 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 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: 24. Februar 2025
26. Mai 2025
18. August 2025
03. November 2025

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: RA-Casino 1
Zeit: 14.30-16.00 Uhr
Daten: 13. Januar 2025
07. April 2025
07. Juli 2025
06. Oktober 2025



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: 27. Januar 2025
02. Juni 2025
13. Oktober 2025



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: RA-Casino 1
Zeit: 14.30-16.00 Uhr
Daten: 24. März 2025
23. Juni 2025
22. September 2025



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: 11./ 12. März 2025
16./ 17. Oktober 2025
Französisch: 10. März 2025, 10.00-17.00 Uhr

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: 18. März 2025
21. Oktober 2025



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: 03. März 2025
21. Juli 2025
17. November 2025



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: RA-Casino 1
Zeit: 17.00–19.00 Uhr
Daten: 28. April 2025
01. September 2025

Wichtig: Teilnahme nur mit einer Begleitperson möglich!