



Stress – Burnout – Work-Life-Balance

Diese Schlagworte haben Sie sicher alle schon mal gehört. Man könnte sie durch Begriffe wie Resilienz, Psychohygiene oder Timeout ergänzen.

Was sich dahinter verbirgt, wie man Stress und Burnout im Alltag vorbeugen oder Symptome dazu erkennen kann, wird in dieser Inhouse-Schulung vermittelt. Auf Wunsch kann das Thema der „schwierige Patient“ in den Tag integriert werden, da dies immer wieder zu Stress-Situationen führen kann.

Inhalte

- Stress
- Burnout
- Work-Life-Balance
- Resilienz
- Psychohygiene
- Stress im Alltag bei Patient und Personal?
 - Was stresst mich ...
 - Wie gehe ich damit um ... Tipps und Tricks
- Stressmanagement
- Progressive Muskelrelaxation
- Kommunikation mit dem schwierigen Patienten
- Musik / Zentangle / Phantasiereise

Dozentin

Veronika Geng

Rahmenbedingungen

Teilnehmerzahl:

15 bis max. 30 Personen pro Workshop

Räumliche Anforderungen:

Raum mit Beamer und Flipchart

Schulungsdauer

8 Stunden – Termin nach Absprache

Allgemeine Informationen

Kosten

Die Honorar- und Reise-Kosten für die Dozentin/en werden von der Manfred-Sauer-Stiftung getragen.

Die Einrichtung, in der die Inhouse-Schulung stattfindet, organisiert die Übernachtung für die Dozentin/en, trägt die Kosten, kommuniziert die interne Kursaus-schreibung und kümmert sich um Kopien der Hand-outs.

Dozenten



Bernd Jost und Jürgen Winkler

Beide Tetraplegiker und aktive Handbiker, Begründer des TetraTeams, deutlich mehr als nur ein Handbike-team, aus Hirschberg und Zusmarshausen.



Veronika Geng

Gesundheits- und Krankenschwester, Pflegewissenschaftlerin MNSc/MHSc, Qualitätsberaterin im Gesundheitswesen, Leitung Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung Querschnittgelähmter, Manfred-Sauer-Stiftung, Lobbach.

Terminabsprache und für Fragen zu allen Inhouse-Schulungen:

Veronika Geng

Manfred-Sauer-Stiftung

Neurott 20 • 74931 Lobbach

Tel. 06226 960 2530

Fax 06226 960 2535

veronika.geng@msstiftung.de

2017-03

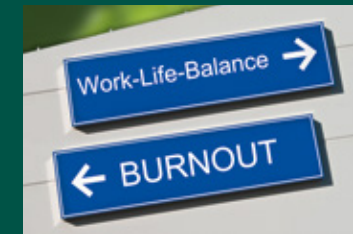


MANFRED-SAUER-STIFTUNG

Impulse für bewusstes Leben

Angebot von

Inhouse-Schulungen in Ihrer Einrichtung (2017/2018)



Psychohygiene



Ernährung



Darmmanagement



Alltagsbewältigung

Für Pflegefachpersonen, Ergo- und Physiotherapeuten sowie am Thema Interessierte in Querschniteinrichtungen.



Neurogene Darmfunktionsstörungen bei Menschen mit Querschnittlähmung

Neurogene Darmfunktionsstörungen gehören zum Krankheitsbild der Querschnittlähmung. Darüber zu sprechen fällt den Betroffenen aber auch den Betreuungspersonen oft schwer. In dieser Inhouse-Schulung werden die Hintergründe der Neurogenen Darmfunktionsstörungen aufgezeigt und praktische Tipps rund um die Versorgung sowie das Darmmanagement gegeben.

Inhalte

- Anatomie und Physiologie des Darms
- Der neurogene Darm und seine Auswirkungen
- Inkontinenz, Obstipation und Blähungen
- Basisdiagnostik, Anamnese und Dokumentation
- Behandlungsmethoden, Darmmanagement und Einflussfaktoren
- Troubleshooting bei neurogenen Darmfunktionsstörungen
- Laxantien und Medikamente mit Wirkung auf den Darm
- Hilfsmittel
- Fragen und Diskussion

Dozentin

Veronika Geng

Rahmenbedingungen

Teilnehmerzahl:

15 bis max. 30 Personen pro Workshop

Räumliche Anforderungen:

Raum mit Beamer und Flipchart

Schulungsdauer

8 Stunden – Termin nach Absprache



Ernährung für Menschen mit Querschnittlähmung

Die Ernährung von Menschen mit Querschnittlähmung erfordert keine besondere Diät, doch gilt es verschiedene Aspekte der ausgewogenen und gesunden Ernährung zu beachten. Diese Inhouse-Schulung geht auf diese Aspekte ein und erläutert, worauf bei der Ernährung für Querschnittgelähmte geachtet werden muss.

Inhalte

- Energiebedarf bei Querschnittlähmung
- Mangelernährung/Unter- und Übergewicht
- Ausgewogene, gesunde Ernährung im Rollstuhl
- Ballaststoffe, Prä- und Probiotika
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Dozentin

Veronika Geng

Rahmenbedingungen

Teilnehmerzahl:

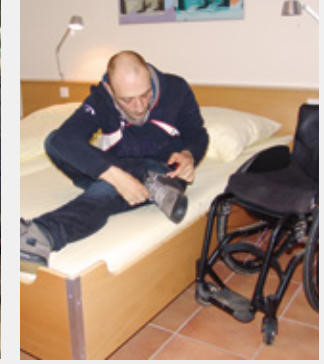
15 bis max. 30 Personen pro Workshop

Räumliche Anforderungen:

Raum mit Beamer und Flipchart

Schulungsdauer

4 Stunden – Termin nach Absprache



Alltagsbewältigung im Rollstuhl

Kurz nach einem Unfall stellen sich für viele Betroffene ganz grundsätzliche Fragen, wie denn nun der ganz normale Alltag im Rollstuhl außerhalb der Klinik aussieht. Gerade für Tetraplegiker ist dies auf Grund der eingeschränkten Arm- und Handfunktionen nicht einfach. In diesem Kurs demonstrieren Ihnen zwei Tetraplegiker, wie sie ihren Alltag komplett selbstständig bewältigen. Es werden verschiedene Techniken, Tipps und Tricks gezeigt, die sich seit Jahren im Alltag bewährt haben.

Inhalte

- Körperpflege/Anziehen/Ausziehen
- Blasen- und Darmmanagement/Sexualität
- Dekubitusprävention und Umgang mit Spastik
- Transfer Bett/Auto
- Ein- und Ausladen des Rollstuhls in und aus dem Auto
- Haushalt/Kochen/Putzen/Waschen
- Freizeit/Sport/Reisen

Dozenten

Jürgen Winkler (C5/6) und Bernd Jost (C5/6)

Rahmenbedingungen

Teilnehmerzahl:

12 bis 16 Personen pro Workshop

Räumliche Anforderungen:

Raum mit Beamer und Pflegebett

Kursdauer

Freitag 14.00–18.00 Uhr

Samstag 09.00–17.00 Uhr