

### **Gesunde Kommunikation (2 Std. / Fr. 220.--)**

Ziele/Inhalte:

- Gesprächsregeln für eine gesunde Kommunikation
- Gespräche in der Familie – positiver Einfluss auf die Stimmung
- Kommunikationsfallen bei Konfliktgesprächen

### **Wirksame Hilfe bei Blasenproblemen (2 Std. / Fr. 220.--)**

Ziele/Inhalte:

- Körperbau/Anatomie des Harnwegapparates und der Blase
- Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
- Vorbeugende Massnahmen, Hilfsmittel
- Bedeutung und Umgang als Angehörige

### **Natürliche Hausmittel – eine sanfte Heilung (2 Std. / Fr. 220.--)**

Ziele/Inhalte:

- Einfache Hausmittel kennen lernen
- Welches Kräutlein ist mir wann und wie eine Hilfe
- Herstellung von Hustensirup und Salben (Degustation)

### **Babysitter-Vermittlung**

Das Rote Kreuz Wallis vermittelt Jugendliche (Mindestalter 14), welche den Babysitterkurs besucht haben, damit Sie einen Abend ohne Kinder geniessen können, Ihren Termin ohne Stress einhalten oder ein paar Stunden für sich Zeit haben.

Nehmen Sie rechtzeitig mit uns Kontakt auf, damit Sie Gelegenheit haben, den Babysitter frühzeitig kennen zu lernen.

### **Bevölkerungskurse des Roten Kreuzes Wallis 2010/2011 Regionalstelle Oberwallis**

**Das Rote Kreuz Wallis bietet Kurse rund um das Thema Gesundheit an. In diesen Kursen wird nicht nur das Bewusstsein für gesundheitliche Fragen gefördert, sie beschäftigen sich auch mit aktuellen Themen im Zusammenhang mit Pflege und leisten einen grossen Beitrag zum Erhalt der Selbständigkeit.**

Die Kurse des Roten Kreuzes Wallis werden von dipl. Pflegefachfrauen mit Zusatzausbildung zur Kursleiterin SRK bzw. Erwachsenenbildung oder von qualifizierten Fachdozent/-innen erteilt.

Bei 10 Teilnehmenden führen wir gerne einen Kurs für Sie durch.  
(Nachmittag oder Abend)

Die Kurse können in jeder Oberwalliser Gemeinde stattfinden.

Anmeldungen können Sie direkt über unsere Regionalstelle an der Überlandstrasse 20, in Brig, vornehmen. Das Büro ist täglich morgens von 07.30 – 12.00 Uhr geöffnet.

**Telefon** : 027 924 55 32

**E-Mail** : [rotes-kreuz-wallis@oberwallis.ch](mailto:rotes-kreuz-wallis@oberwallis.ch)

**Internet** : [www.ropes-kreuz-wallis.ch](http://www.ropes-kreuz-wallis.ch)

In der Schweiz werden schätzungsweise 220'000 bis 250'000 Menschen zu Hause gepflegt. Für Angehörige ist es oftmals eine grosse Herausforderung und Belastung. In den Kursen "Angehörige zu Hause pflegen und unterstützen" erhalten Laien das pflegerische Rüstzeug, finden Informationen und Anregungen, wie der Alltag für die Angehörigen aber auch für die Pflegenden besser bewältigt werden kann.

### **1. Leichter bewegen – Bewegung verbessern (2 Std. / Fr. 220.--)**

Ziele/Inhalte:

- Wie kann man Unfällen vorbeugen
- Gefahren im und ausser Haus
- Bewegung verbessern
- Kleine Tipps

### **2. Handreichungen beim Essen, Trinken, Ausscheiden (2 Std. / Fr. 220.--)**

Ziele/Inhalte:

- Ernährung im Alter
- Hilfsmittel zur Unterstützung beim Essen und Trinken
- Umgang mit Schamgefühlen

### **3. Körperpflege und Kleiden (2 Std. / Fr. 220.--)**

Ziele/Inhalte:

- Veränderungen des Körpers im Alter
- Pflege des Körpers
- Bedeutung der Kleidung

### **4. Demenz (2 Std. / Fr. 220.--)**

Ziele/Inhalte:

- Krankheitsbild kennen lernen
- Veränderungen erkennen
- Verhaltensmassnahmen kennen lernen

Sie haben eine Vorstellung, wie Sie in Situationen, in denen Sie nicht mehr selbst bestimmen können, behandelt werden wollen, was getan werden darf und was unterlassen werden soll.

In Ihrer persönlichen Patientenverfügung sichern Sie sich das Selbstbestimmungsrecht, wenn Sie vorübergehend oder langfristig nicht urteilsfähig sind oder Sie sich nicht äussern können.

### **Patientenverfügung - Ihr Wille zählt! (1½ Std. / Fr. 200.--)**

Ziele/Inhalte:

- Was ist eine Patientenverfügung
- Wann wird sie eingesetzt
- Inhalt und Form der Patientenverfügung
- Gültigkeit, Hinterlegung und Aktualisierung

## **Weitere Kurse**

### **Begleiten, trösten, Abschied nehmen (2 Std. / Fr. 220.--)**

Ziele/Inhalte:

- Zeit nehmen
- Sich mit der Sterblichkeit auseinander setzen
- Sterben und Tod in unserer Gesellschaft

### **Schröpfen bei Erkältungen und Husten (2 ½ Std. / Fr. 240.--)**

Ziele/Inhalte:

- Was versteht man unter Schröpftherapie
- Wie können Erkältungen und Husten durch Schröpfen gebessert werden
- Wie wird geschröpft, wo müssen Schröpfgläser aufgesetzt werden