

## 6. Wechseljahre – was wechselt?

Die Wechseljahre sind nicht das Ende der Weiblichkeit, vielmehr stehen sie für den Beginn eines neuen Abschnitts im Leben einer Frau.

### Ziele/Inhalte:

- Welche körperlichen Veränderungen erwarten mich
- Wir setzen uns mit den Wechseljahren auseinander
- Bedeutung und Umgang als Angehörige, Bilder, Vorurteile, Vorstellungen, Ängste
- Selbsthilfeschläge
- Osteoporose
- Hormontherapie

**Dauer** 1½ Stunden

**Preis** CHF 220.-

## 7. Patientenverfügung

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.

### Ziele/Inhalte:

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

**Dauer** 1½ Stunden

**Preis** CHF 220.-

## Bevölkerungskurse des Roten Kreuzes Wallis Regionalstelle Oberwallis

2011/2012

**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.rotes-kreuz-wallis.ch](http://www.rotes-kreuz-wallis.ch)

## 1. Gesunde Kommunikation

Wir stehen in ständigem Austausch mit unseren Mitmenschen. Es ist daher wichtig, dass wir im Gespräch mit anderen einige grundlegende Regeln beachten und uns im Umgang mit andern wohlfühlen können.

### Ziele/Inhalt:

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

**Dauer** 1½ Stunden

**Preis** CHF 220.-

## 2. Essen ist Leben, Freude, Geniessen...

Unterstützung beim Essen, Trinken und Ausscheiden

Das Nahrungsbedürfnis ändert sich im Alter- wie sich auch der Körper verändert. Oft wird es auch als unangenehm empfunden, sich beim Essen und trinken helfen zu lassen.

### Ziele/Inhalt:

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

**Dauer** 1½ Stunden

**Preis** CHF 220.-

## 3. Demenz

Die Anzeichen einer beginnenden Demenz sind nicht leicht zu erkennen. Was kann ich als begleitende Person tun, wie den Betroffenen unterstützen? In diesem Kurs werden spezifische Probleme in diesem Zusammenhang aufgezeigt und besprochen.

### Ziele/Inhalt:

- Krankheitsbild kennen lernen
- Veränderungen erkennen
- Verhaltensmassnahmen kennen lernen

**Dauer** 1½ Stunden

**Preis** CHF 220.-

## 4. Kleider machen Leute...

auch bei Menschen, die Pflege brauchen

Duschen, baden, sich waschen, sich an- und ausziehen – für diese alltäglichen Dinge hat jeder seine Gewohnheiten und Vorlieben. Was aber, wenn Krankheit oder Altersbeschwerden dazu führen, dass jemand einen Teil davon nicht mehr ohne Hilfe erledigen kann?

Hier aushelfen und unterstützen erfordert von Angehörigen oder Freunden Einfühlungsvermögen und Verständnis.

### Ziele/Inhalt:

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

**Dauer** 1½ Stunden

**Preis** CHF 220.-

## 5. Bewegungsunterstützung

...in gesunden und in kranken Tagen

Die Teilnehmer lernen, ihre Bewegung mit der Mobilität des Pflegebedürftigen so zu koordinieren, dass die Pflege möglichst ohne schweres Heben und Tragen möglich ist. So können die körperliche Belastung und das Verletzungsrisiko deutlich verringert werden. Zugleich lernt der Pflegebedürftige, wie er seine Pflege selbstständig unterstützen und seine Mobilität erhalten oder sogar verbessern kann - ein für das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität sehr wichtiger Aspekt.

### Ziele/Inhalte

- Wie werden Transfers z.B. vom Bett auf einen Stuhl oder in die Badewanne am besten bewerkstelligt
- Wie helfe ich und schone gleichzeitig meinen Rücken
- Wie kann ich die betreute Person in seiner Mobilität unterstützen

**Dauer** 1½ Stunden

**Preis** CHF 220.-