

PRÄVENTION – KURSE 2024

ANGEHÖRIGE PFLEGEN, GEMEINSAM STARK



Kostenloser
Kurs



© Andrea Piacquadio – pixels



Scannen
zum Anmelden

**solothurner
spitäler** **soH**

Angehörige pflegen

Kurs-Ziel

Sie erhalten Ideen, wie Sie bei der Pflege von Angehörigen gezielter auf Ihre eigene Gesundheit achten und die körperliche Belastung reduzieren können.

Im Kurs wird die Anwendung mit anderen Teilnehmenden geübt, beispielsweise beim Aufstehen vom Stuhl, Transfer von der Rückenlage im Bett zum Sitzen am Bettrand, Drehen und Lagern im Bett und vieles mehr.

Kurs-Inhalt

- Die eigene Bewegung besser verstehen
- Angehörige ohne grössere körperliche Anstrengung bewegen
- Angehörige bei ihren Bewegungen unterstützen
- Geeignete Hilfsmittel zur Unterstützung nutzen

Kurs-Daten

Kurs 1 4. März und 18. März 2024
14 – 16.30 Uhr, Kantonsspital Olten

Kurs 2 22. April und 13. Mai 2024
18 – 20.30 Uhr, Bürgerspital Solothurn

Kurs 3 19. August und 2. September 2024
18 – 20.30 Uhr, Kantonsspital Olten

Kurs 4 11. November und 25. November 2024
14 – 16.30 Uhr, SRK Kurslokal, Dornacherplatz 3,
Solothurn



Auskünfte und Anmeldung

T 032 627 37 88 | praevention@spital.so.ch

< Scannen zum Anmelden