

## Kurse zu pflegerischen Themen und zur Gesundheitsförderung

---

### Kinaesthetik in der Pflege

Wir sind immer in Bewegung. Sei es im Beruf, in der Schule, im Haushalt oder im Alters- und Pflegeheim und auf der Akutstation. Diese Bewegung können wir gezielt für unsere gesundheitliche, geistige, seelische und soziale Entwicklung nutzen. Mit professionellem „Kinaesthetics-Knowhow“ lernen Menschen ihre eigene Bewegung bewusst wahrzunehmen. Sie erkennen die schädlichen Bewegungsmuster und verändern diese aktiv. Berufsleute aus dem Gesundheitsbereich erlangen mit diesem Kurs Bewegungskompetenz. Sie können damit andere Menschen fördern und in ihrer Gesundheitsentwicklung unterstützen.

Ziel	Die Teilnehmenden <ul style="list-style-type: none"><li>- kennen die Bedeutung der Selbstkontrolle im pflegerischen Tun</li><li>- kennen die grundlegenden Kinaesthetics-Konzepte und haben deren Bedeutung für ihr Arbeitsfeld reflektiert</li><li>- sind in der Lage, Menschen einfacher zu bewegen und sie dadurch in ihrer Gesundheitsentwicklung zu unterstützen</li><li>- entwickeln ihre persönlichen Bewegungs- und Handlingfähigkeiten, um das Risiko von berufsbedingten Verletzungen und Überlastungsschäden zu reduzieren</li></ul>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"><li>- Anhand der eigenen Körpererfahrung die jeweiligen Inhalte erarbeiten</li><li>- Bewegungsanleitung an und mit gesunden Menschen in Partnerarbeit üben</li><li>- Praktische Anwendungen aus ihrem Arbeitsfeld mit Bewohnern/Patienten am Pflegebett bearbeiten</li><li>- Anhand des Arbeitsbuches die Bewegungserfahrungen und ihre Bedeutung reflektieren</li></ul>
Zielgruppe	Pflegende aller Fachbereiche
Datum	Mittwoch, 4. August, Donnerstag, 5. August, Samstag, 28. August, Freitag, 24. September 2010
Zeit	8.30 - 12.00 Uhr, 13.00 - 16.30 Uhr
Kurs-Nr.	10-74
Dauer	4 x 7 Stunden
Kosten	Fr. 690.- (inkl. Kursunterlagen Fr. 50.- und Zertifizierung Fr. 50.-)
Leitung	Ursula Ernst, Pflegefachfrau HF, Kinaesthetics Trainerin
Zertifizierung	Nach Beendigung des Grundkurses erhalten die Teilnehmenden das Grundkurs-Zertifikat vom Kinaesthetics Institut. Die Teilnahme an einem Grundkurs Kinaesthetics ist Voraussetzung für den Aufbaukurs.

---

### Validation Aufbaukurs

Validation ist eine Kommunikationsmethode zum besseren Verständnis älterer desorientierter Menschen. Sie versuchen, in die Welt dieser Menschen vorzudringen und die Gründe für das manchmal seltsame Verhalten zu verstehen. Dies hat eine positive Auswirkung auf den Kontakt mit älteren desorientierten Menschen.

Inhalt	Im Aufbaukurs lernen Sie die Techniken der Validation und ihrer Anwendung in der Praxis kennen.
Zielgruppe	Mitarbeiter/innen der Pflege, die den Grundkurs „Validation“ besucht haben.
Datum	12. / 26. August 2010 und 9. September 2010
Tag/Zeit	Donnerstag, 8.30 - 12.00 Uhr, 13.00 - 16.30 Uhr
Kurs-Nr.	10-75
Dauer	3 x 7 Std.
Kosten	Fr. 550.-
Leitung	Petra Vogel, Ergotherapeutin, zert. Validationstrainerin VT1

---

---

## Gewaltfreie Kommunikation – Ärgerseminar... oder wie gehe ich konstruktiv mit Ärger um?

„Zehn Minuten Ärger kostet soviel Energie wie acht Stunden Arbeit“

Das muss nicht sein. Ärger lässt sich nämlich in Bedürfnisse übersetzen und kann in einer Form ausgedrückt werden, die nicht verletzt. Es ist möglich, einem verärgerten Menschen einfühlsam zuzuhören, ohne die Verantwortung für seinen Unmut zu übernehmen. Das Seminar schafft Räume, den eigenen Ärger zu erforschen und ihn in einen kraftvollen Selbstausdruck umzuwandeln.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none"><li>- Entstehung von Ärger</li><li>- Erkennen des eigenen Ärgerverhaltens</li><li>- Umwandeln von Ärger in Bedürfnisse – Lösen von Blockaden und Mustern</li><li>- Umgang mit verärgerten Vorgesetzten, Patienten, Pflegeempfänger/innen, Kolleginnen und Kollegen</li><li>- Selbstempathie und Empathie</li><li>- Wertschätzung für mich und den anderen empfangen und ausdrücken</li></ul>
Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden der Pflege, interessierte Personen
Datum	17. August 2010
Tag/Zeit	Dienstag, 9.00 - 12.30 Uhr, 14.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.	10-76
Dauer	1 x 6 ½ Std.
Kosten	Fr. 190.-
Leitung	Verena Jegher, zertifizierte Trainerin in "Gewaltfreie Kommunikation" nach Dr. Marshall B. Rosenberg
Voraussetzung	Besuch des Kurses „Gewaltfreie Kommunikation – Kommunikation, die Verbindung schafft oder eines ähnlichen Kurses.

---

## Palliativ-Pflege

In diesem Kurs setzen Sie sich mit der Begleitung von Schwerstkranken und Sterbenden auseinander. Sie erhalten Informationen zu den Grenzen und Möglichkeiten der Schmerzlinderung und Sie bekommen psychische Aspekte der Konfrontation mit Abschiednehmen und Sterben vermittelt.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pflege von schwerkranken und sterbenden Menschen</li><li>- Schmerztherapien</li><li>- Rituale</li><li>- Besuch eines Hospizes für terminal kranke Menschen</li><li>- Besuch auf dem Friedhof „Hörnli“ in Basel</li></ul>
Zielgruppe	Mitarbeiter/innen der Pflege
Datum	7. September bis 30. November 2010
Tag/Zeit	Dienstag, 17.00 - 20.30 Uhr
Kurs-Nr.	10-77
Kursdauer	11 x 3 ½ Std.
Kosten	Fr. 790.-
Leitung	Bettina Finger, lic.phil., Ethnologin, Pflegefachfrau HF Verena Kradofer, Pflegefachfrau HF, Kursleiterin SRK Maja Monteverde, Onkologiefachfrau SEOP BL

---

---

## Gedächtnistraining in der Pflege – kniffliger Balanceakt

Gedächtnistraining für Seniorinnen und Senioren ist in der täglichen Pflege ein kniffliger Balanceakt. Wie fordere ich Bewohnerinnen und Bewohner ohne sie zu überfordern? Welche Übungen eignen sich dazu? Wie kann ich Gedächtnistraining ohne grossen Mehraufwand im Berufsalltag integrieren?

Ziel	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bewohner/innen in ihrer individuellen Situation und ihren Fähigkeiten fördern</li><li>- Die Übungen sollen Merkfähigkeit und Konzentration steigern und gleichzeitig auch noch Spass machen</li></ul>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"><li>- Wie funktioniert unser Kurz- und Langzeitgedächtnis?</li><li>- Wie kann ich meine Konzentration steigern?</li><li>- Kennenlernen von verschiedenen Methoden um das Gedächtnis zu aktivieren</li><li>- Praktisches Üben</li></ul>
Zielgruppe	Mitarbeitende der Pflege, freiwillige Mitarbeitende der Pflege, pflegende Angehörige, Mitarbeitende in der Spitex
Datum	11. September 2010
Tag/Zeit	Samstag, 8.30 - 12.00 Uhr, 13.00 - 16.30 Uhr
Kurs-Nr.	10-78
Dauer	1 x 7 Std.
Kosten	Fr. 160.-
Leitung	Claudia Dürig, Pflegefachfrau HF, Erwachsenenbildnerin HF, Gedächtnistrainerin SVGT, ausgebildetes Therapiehund-Team VTHS

---

## Empathische Gesprächsführung

„Wenn mir jemand wirklich zuhört, ohne mich zu verurteilen oder gut gemeinte Ratschläge zu erteilen, fühlt sich das richtig gut an. Jedes Mal, wenn mir zugehört wird und ich verstanden werde, gewinne ich Klarheit und kann die nächsten Schritte tun.“

Durch die Technik des einführenden Zuhörens stärken wir uns und andere. Wir nutzen den Prozess der Gewaltfreien Kommunikation, um zu erkennen, wie schmerzhaft es sein kann, Ratschläge oder Trost zu erhalten, wenn wir Empathie brauchen. Wir lernen Dankbarkeit und Wertschätzung auszudrücken und zu empfangen.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none"><li>- Die Macht der Empathie und der Selbstempathie</li><li>- Erlernen des Prozesses des einführenden Zuhörens</li><li>- Wertschätzung/Ermutigung/Dankbarkeit</li><li>- Üben mit eigenen Beispielen und Austausch in Klein- und Grossgruppen sowie Einzelarbeit</li></ul>
Zielgruppe	Mitarbeitende der Pflege, pflegende Angehörige, interessierte Personen
Datum	18. Oktober 2010
Tag/Zeit	Montag, 9.00 - 12.30 Uhr, 14.00 - 17.00 Uhr
Kurs-Nr.	10-79
Dauer	1 x 6 ½ Std.
Kosten	Fr. 190.-
Leitung	Simone Anliker, lic. iur., zertierte Trainerin für gewaltfreie Kommunikation CNVC (COMPASSIONANDVOICE)

Voraussetzung Besuch des Kurses Gewaltfreie Kommunikation

---

---

## Basale Stimulation in der Begleitung von sterbenden Menschen

Wie nehmen Sterbende die Umwelt wahr? Welche Bedürfnisse haben sie? Welche Aspekte aus dem Konzept Basale Stimulation sind bedeutsam für die Begleitung von Menschen im Sterbeprozess?

Inhalt	- Kennenlernen der Grundlagen des Konzeptes Basale Stimulation - Bedeutung von Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation - Kennenlernen und Üben von konkreten Angeboten, die sinnvoll sind für Menschen im Sterbeprozess
Zielgruppe	Mitarbeitende der Pflege, Personen mit einer Tätigkeit in der Sterbebegleitung, Interessierte
Datum	23. und 30. Oktober 2010
Tag/Zeit	Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr, 13.30 - 16.30 Uhr
Kurs-Nr.	10-80
Dauer	2 x 6 Std.
Kosten	Fr. 360.-
Leitung	Rosmarie Suter, Pflegefachfrau HF, Berufsschullehrerin Pflege, Praxisbegleiterin für Basale Stimulation®, Bewegungstherapeutin

---

## Fussreflexzonenmassage

Fussreflexzonenmassage ist eine Massagetechnik, bei der durch die Behandlung der Füße der gesamte Körper beeinflusst werden soll.

Mittels spezieller Massagetechniken werden die Reflexzonen am Fuss gezielt massiert und so entsprechende Bereiche und Funktionen des Körpers stimuliert.

Inhalt	- Einblick in die Fussreflexzonenmassage - Theoretischer Hintergrund - Praktisches Üben - Anwendungsbereiche, Einschränkungen
Zielgruppe	Alle Personen
Datum	28. Oktober 2010
Tag/Zeit	Donnerstag, 9.00 - 12.00 Uhr, 13.00 – 16.00 Uhr
Kurs-Nr.	10-81
Dauer	1 x 6 Std.
Kosten	Fr. 160.-
Leitung	Sabina Kilchenmann, Naturärztin NVS

---

## Blutdruckmessen

Kennen Sie die Normalwerte des Blutdrucks? Wissen Sie, wie ein elektronisches Blutdruckmessgerät funktioniert? In diesem Kurs erwerben Sie Grundkenntnisse über den Blutdruck und dessen Messung.

Inhalt	- Kennenlernen der Normalwerte des Blutdrucks (BD) - Was ist eine Hypertonie? - Was ist eine Hypotonie? - Praktisches Üben mit manuellen und elektronischen Blutdruckmessgeräten
Zielgruppe	Interessierte, pflegende Angehörige und Pflegehelfer/innen, Spitexpflegehelfer/innen
Datum	06. März 2010      Kurs-Nr. 10-63 13. November 2010      Kurs-Nr. 10-64
Tag/Zeit	Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr
Dauer	1 x 3 Std.
Kosten	Fr. 65.-
Leitung	Doris Feuermann, Pflegefachfrau HF, Gesundheitsschwester, Ausbilderin SVEB 1

---

---

## Basale Stimulation bei Demenz-Kranken

Basale Stimulation ist ein Konzept, welches den pflegebedürftigen Menschen in den Mittelpunkt stellt. Bei einer Demenzerkrankung verlieren die Betroffenen mehr und mehr ihre kognitiven Fähigkeiten. Dadurch sind sie auf Hilfe bei den einfachsten Lebensaktivitäten angewiesen.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kennenlernen der Grundlagen des Konzeptes Basale Stimulation</li><li>- Bedeutung von Wahrnehmung, Bewegung und Kommunikation</li><li>- Kennenlernen und Üben von konkreten Angeboten für die Pflege und Begleitung von Menschen mit einer Demenz</li><li>- Reflektieren von Erfahrungen aus dem Praxisalltag</li></ul>
Zielgruppe	Mitarbeitende der Pflege, Interessierte
Datum	20. November und 4. Dezember 2010
Tag/Zeit	Samstag, 9.00 - 12.00 Uhr, 13.30 - 16.30 Uhr
Kurs-Nr.	10-82
Dauer	2 x 6 Std.
Kosten	Fr. 360.-
Leitung	Rosmarie Suter, Pflegefachfrau HF, Berufsschullehrerin Pflege, Praxisbegleiterin für Basale Stimulation®, Bewegungstherapeutin

---

## Arbeiten mit der Pflege- und Patientendokumentation

Als Mitarbeitende im Gesundheitswesen sind wir verpflichtet, unsere Arbeit zu dokumentieren. Auch nicht-diplomierte Mitarbeitende leisten einen Beitrag in der Dokumentation. Wie fliessen Ihre Beobachtungen und Einschätzungen in die Dokumentation ein? In diesem Kurs werden die gesetzlichen Grundlagen und Anforderungen der Dokumentation erläutert. Anhand von praktischen Beispielen üben wir das korrekte Formulieren unserer Beobachtungen und unserer Pflege.

Inhalt	<ul style="list-style-type: none"><li>- Aufbau der Pflege- und Patientendokumentation</li><li>- Pflegeplanung: Was muss ich bei den Bewohnern/Patienten machen?</li><li>- Pflege dokumentieren</li></ul>
Methoden	Theoretische Inputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Fallbeispiele
Zielgruppe	Heimpflegerinnen, Fachangestellte Gesundheit / Betreuung, Pflegeassistenten, Pflegehilfen
Datum	22. November 2010
Tag/Zeit	Montag, 9.00 – 12.30 Uhr, 13.30 – 17.00 Uhr
Kurs-Nr.	10-83
Dauer	1 x 7 Std.
Kosten	Fr. 210.-
Leitung	Romy Schmidhaeusler, dipl. Pflegefachfrau, Master Nursing, Dozentin mit Lehrauftrag FH Freiburg
Anmeldung	Bis 13. Oktober 2010 (kurzfristige Anmeldungen auf Anfrage)

---

# Allgemeine Hinweise

## Auskunft und Kursort

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Basel-Stadt  
Bereich Bildung  
Engelgasse 114  
4052 Basel

Tel. 061 319 56 58 (Montag - Freitag, 8.00 - 12.00 Uhr)

Fax 061 319 56 57

E-Mail: [kurse@srk-basel.ch](mailto:kurse@srk-basel.ch)

[www.srk-basel.ch](http://www.srk-basel.ch)

## Anmeldung / Abmeldung

- Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie verpflichten sich zur Bezahlung der Kurskosten.
- Sie erhalten eine schriftliche Anmeldebestätigung.
- Die Kurskosten müssen bis spätestens 10 Tage vor Kursbeginn einbezahlt sein.
- Bei schriftlicher Abmeldung bis 5 Werktagen vor Kursbeginn, erstatten wir Ihnen das Kursgeld (abzüglich Bearbeitungsgebühr) zurück.
- Bei Abmeldung nach 5 Werktagen und bei Nichterscheinen müssen die gesamten Kurskosten bezahlt werden.
- Bei zu wenig Anmeldungen für einen Kurs oder bei einem bereits ausgebuchten Kurs behalten wir uns das Recht vor, Kurse zu verschieben oder abzusagen.
- Für alle Kurse ist die Versicherung Sache der Kursteilnehmer/innen
- An-/Abmeldungen Kurs „Pflegehelfer/in“ und „Medizinischer Grundkurs“: Bitte beachten Sie die detaillierte Kursausschreibung

## Kursleiter/innen, Dozentinnen, Dozenten

Die Kurse werden von qualifizierten Fachpersonen erteilt. Die Methodenauswahl ist dem jeweiligen Kurs angepasst.

## Kursausweis

Nach Beendigung eines Kurses erhalten die Teilnehmenden einen SRK-Ausweis.

## Angebot nach Mass

Für Institutionen, Pflegeheime bieten wir Kurse und Weiterbildungen nach Ihren Wünschen an.

# Anmeldetalon für Kurse und Weiterbildungen

Kurs \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_

Kurs \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_

Kurs \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_ Kurs-Nr. \_\_\_\_\_

Frau  Herr

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. P. \_\_\_\_\_ Tel. G. \_\_\_\_\_

Handy \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Nationalität \_\_\_\_\_ Beruf \_\_\_\_\_

**Ich habe die Allgemeinen Hinweise gelesen und bin mit den Konditionen einverstanden.**

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## Anmeldetalon einsenden an

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Bereich Bildung  
Engelgasse 114  
4052 Basel