

Alltagsbewältigung im Rollstuhl



Kurs
für Tetraplegiker ab C5 und Angehörige



MANFRED-SAUER-STIFTUNG
Impulse für bewusstes Leben

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 zeigen Ihnen zwei erfahrene Tetraplegiker (C5/6), wie sie ihren Alltag komplett selbstständig bewältigen. Es werden verschiedene Techniken, Tipps und Tricks zu den einzelnen Kursschwerpunkten gezeigt, die sich seit Jahren im Alltag bewährt haben.



Transfer Auto



Anziehen / Ausziehen



Transfer Bett



Ihre Dozenten: Jürgen Winkler und Bernd Jost

Die Schwerpunkte

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

Zielpublikum

Für Tetraplegiker ab C5 und Angehörige.

Wochenendkurs

Kurs Nr. M16AW11 4.–6.3.2016	Kurs Nr. M16AW12 4.–6.11.2016
---------------------------------	----------------------------------

Kursdauer Fr. 16.00–So. 14.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte 66,40 €
Begleitperson je 66,40 €

Die Kosten setzen sich zusammen aus 2 Mittagessen, 1 Kaffeepause und 2 Abendessen

Übernachtungen sind im Seminarhotel möglich und müssen extra gebucht werden. Die Zimmerpreise finden Sie auf www.manfred-sauer-stiftung.de

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs,
Teilnehmerzahl: min. 6/max. 12

Kursleiter:
Jürgen Winkler und Bernd Jost
Beides Tetraplegiker und aktive Handbiker von „Das TetraTeam“

Beratungszentrum Ernährung und Verdauung

Haben Sie Probleme mit der Ernährung?

- mit Unverträglichkeiten
- mit Blähungen
- mit Ihrem Gewicht

Oder Probleme mit der Verdauung?

- sind verstopft
- haben Durchfall
- sind inkontinent

Dann scheuen Sie sich nicht, uns anzurufen, denn Claudia Hess und Veronika Geng vom Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung Querschnittgelähmter kennen diese Probleme und wollen Ihnen gerne helfen.

Wir haben keine Patentrezepte, aber doch einiges an Erfahrung, um mit Ihnen und evtl. auch Ihrem Partner/ in die Probleme anzuschauen und gemeinsam nach Lösungen zu

suchen. Die Beratungen sind für Querschnittgelähmte und Partner/ In kostenfrei. Auch Berufspersonen, die Querschnittgelähmte betreuen, dürfen kostenfrei die Beratung in Anspruch nehmen.

Beratungen sind sowohl persönlich hier in der Manfred-Sauer-Stiftung, als auch telefonisch möglich. D.h. wir vereinbaren einen Termin mit Ihnen und rufen Sie dann an. Für eine erste Beratung benötigen wir ca. 1 Stunde, damit wir uns ein Bild von Ihnen und Ihren Problemen machen können. Wie viele weitere Gespräche nötig sind, hängt davon ab, wie schnell wir Lösungen finden. Aber lassen Sie sich nicht abschrecken, wir sind sehr geduldig und lassen nicht locker, bis wir Verbesserungen oder gar Lösungen des Problems gefunden haben.



MANFRED-SAUER-STIFTUNG
Impulse für bewusstes Leben

Neurott 20 • 74931 Lobbach
Tel. +49 (0)6226 960 250
Fax +49 (0)6226 960 2515
info@manfred-sauer-stiftung.de
www.manfred-sauer-stiftung.de

DAS TETRATEAM

www.das-tetratteam.de