

PRÄVENTION

# KRÄFTE SCHONEND ANGEHÖRIGE PFLEGEN



© Photographee.eu - fotolia.com

solothurner  
spitäler **so**H

## Die Pflege von Angehörigen

In diesem Kurs erhalten Sie Ideen, wie Sie bei Ihrer Tätigkeit gezielter auf Ihre eigene Gesundheit achten und die körperliche Belastung reduzieren können.

### Kursinhalt

- Ihre eigene Bewegung besser verstehen
- Ihre körperliche Belastung reduzieren
- Andere Menschen ohne grössere körperliche Anstrengung bewegen
- Andere Menschen bei ihren Bewegungen unterstützen, statt heben und tragen
- Geeignete Hilfsmittel zur Unterstützung nutzen

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, Unterstützen beim Essen und Trinken, Transfer vom Bett in einen Stuhl oder Rollstuhl. Auch der Erfahrungsaustausch kommt nicht zu kurz.

### Angebot

- Kurs 1: 6. März und 20. März 2023, jeweils montags  
von 14–16.30 Uhr, Kantonsspital Olten
- Kurs 2: 24. April und 8. Mai 2023, jeweils montags  
von 18–20.30 Uhr, Bürgerspital Solothurn
- Kurs 3: 14. August und 28. August 2023, jeweils montags  
von 18–20.30 Uhr, Kantonsspital Olten
- Kurs 4: 13. November und 27. November 2023, jeweils montags  
von 14–16.30 Uhr, SRK Kurslokal, Dornacherplatz 3,  
Solothurn

### Kosten

Der Kurs ist eine Dienstleistung von Prävention soH und für Sie **kostenlos**.

### Auskünfte und Anmeldung

Prävention soH | T 032 627 37 88 | [praevention@spital.so.ch](mailto:praevention@spital.so.ch)  
[www.solothurnerspitaeler.ch/praevention](http://www.solothurnerspitaeler.ch/praevention)