Alters- und Pflegeheime Teufen
Haus Unteres Gremm
Haus Lindenhügel

Schulungsprogramm 2026

Krankenhausstr.6
9053 Teufen

Zeughausstrasse 25
9053 Teufen

Inhalt

Inhalt **1**

Brandschutz **2**

Arbeitssicherheit **3**

Psychiatrische Erkrankungen im Alter **4**

VA-CH Basis light, Einführung in die Validation **5**

Kinästhetik - Refresher **6**

Bewegung im Alter - Sturzprävention **7**

Wundversorgung **8**

VA-CH Praxistage **9**

Zumba **10**

Palliative Care **11**

Gewaltfreie Kommunikation **12**

Aromatherapie **13**

Gruppenfitness **14**

Sicherheit

Brandschutz

Verhalten im Brandfall

Leitung	Hans Graf
Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Kursziele	Die Mitarbeitenden - Kennen das korrekte Verhalten im Brandfall - Wissen die Bewohnenden zu schützen - Kennen die bauseitigen Schutzmassnahmen - Kennen das Sicherheitsdossier
Kursinhalte	Unsere Bewohnenden sind alters- oder gesundheitsbedingt im Brandfall besonders gefährdet. Deswegen ist es wichtig, dass die Mitarbeitenden der Alters- und Pflegeheime Teufen in Brandsituationen rasch und richtig handeln, um die Bewohnenden und auch sich selbst zu schützen. In der Schulung wird das korrekte Verhalten bei Rauch-, Feuer- und Fehlalarm gezeigt und der Umgang mit den Meldeanlagen und den Sicherheitseinrichtungen demonstriert. Ebenfalls lernen die Teilnehmenden, was im Falle einer Evakuierung zu tun ist.
Methodik	- Theoretische und praktische Einweisung vor Ort - Aufsuchen und Erklären der Brandschutzeinrichtung - Demonstration des richtigen Verhaltens im Brandfall - Einweisung in eine korrekte Brandmeldung - Einweisung in die Handhabung der Löschgeräte
Datum	**Donnerstag, 08. Januar 2026** **Donnerstag, 21. Mai 2026** **Donnerstag, 27. August 2026**
Uhrzeit	HLH: 13:00 – 13:20 Uhr HUG: 15:30 – 15:50 Uhr
Dauer	20 Minuten
Ort	Brandmeldeanlage EG
Anmeldung	Bei Hans Graf erforderlich bis eine Woche vor Kurstermin Anmeldung über Teamleitung Die Schulung ist obligatorisch.

Sicherheit

Arbeitssicherheit

Präventives Verhalten zur Verhinderung von Unfällen und Verletzungen

Leitung Hans Graf

Zielgruppe Alle Mitarbeitende

Kursziele Die Mitarbeitenden

- kennen Gefahren am Arbeitsplatz
- sind sensibilisiert, Gefahren zu eliminieren oder zu melden
- wissen sich zu schützen und kennen entsprechende Vorgaben
- kennen Vorgehensweise bei internen Unfällen und können korrekt handeln
- wissen Bescheid über Sinn und Auffindbarkeit der Sicherheitsblätter
- Kennen die Grundsätze von ergonomischem Arbeiten

Kursinhalte Präsentation möglicher Gefahren und präventiver Massnahmen. Sensibilisierung auf mögliche Gefahren und entsprechende Handlungsanweisungen

Methodik

- Theoretische Informationen zu Gefahren am Arbeitsplatz
- Praktische Übungen, Gefahren zu erkennen

Datum **HLH: Dienstag, 29. September 2026**
HUG: Mittwoch, 30. September 2026

Uhrzeit HLH: 13.30 – 15.00 Uhr
HUG: 13.30 – 15.00 Uhr

Dauer 1.5 Stunden

Ort HLH: Mehrzweckraum
HUG: Mehrzweckraum

Anmeldung Bei Hans Graf erforderlich bis eine Woche vor Kurstermin

Pflege

Psychiatrische Erkrankungen im Alter

Erkennen, verstehen und angemessen reagieren

Leitung	PD Dr. med. Dr. phil. Ulrich Michael Hemmeter
Zielgruppe	Pflegepersonen aller Ausbildungsniveaus
Kursziele	Die Mitarbeitenden - Kennen die häufigsten psychiatrischen Erkrankungen im Alter - Verstehen Besonderheiten von Sucht - Unterscheiden Demenzformen und grenzen diese vom Delir ab - Erkennen typische Symptome und Verhaltensweisen und reagieren angemessen darauf
Kursinhalte	Der Kurs gibt einen Überblick über häufige psychische Erkrankungen im Alter. Behandelt werden Depressionen, Angsterkrankungen, Sucht sowie weitere psychiatrische Krankheitsbilder. Ein Schwerpunkt liegt auf Demenzformen und deren Abgrenzung zum Delir.
Methodik	- Vermittlung von theoretischem Wissen - Fallbeispiele aus der Praxis - Fragen aus dem Alltag besprechen
Datum	**Donnerstag, 26. Februar 2026**
Uhrzeit	13:30 – 17:30 Uhr
Dauer	4 Stunden
Ort	HLH Mehrzweckraum
Anmeldung	Anmeldung über die Teamleitung.

Demenz

VA-CH Basis light, Einführung in die Validation

verstehen, orientieren, unterstützen

Leitung

Eveline Düring

Zielgruppe

Mitarbeitende aus den Bereichen Administration, Hotellerie, Küche, TD, freiwillige Mitarbeitende etc.

Kursziele

- Verständnis für Menschen mit Demenz
- Gewohnheiten und Bedürfnisse von Menschen mit Demenz verstehen, akzeptieren und im Alltag berücksichtigen
- Die TN können anhand der Symptome Massnahmen ableiten
- Die TN erlernen eine wertschätzende Methode um Menschen mit Demenz zu begleiten
- Die TN können die Lebenswelten verstehen + akzeptieren
- Die TN entwickeln eine personenzentrierte Haltung

Kursinhalte

Lebenswelt von Menschen mit Demenz

Demenzsymptome

Erkennen der Ressourcen von Menschen mit Demenz

- Bedürfnisse
- Gewohnheiten
- Gefühle

VA-CH® Modell

Kommunikation mit Menschen mit Demenz

Begleiten von Menschen mit Demenz

Praxisbeispiele aus dem Arbeitsalltag

Methodik

- Plenum
- Kleingruppe
- Referate
- Austausch in verschiedenen Formen

Datum

Mittwoch, 04. März 2026

Uhrzeit

09:00 – 16:30 Uhr

Dauer

6.5 Stunden

Ort

HLH Mehrzweckraum

Anmeldung

Anmeldung über die Teamleitung.

Pflege

Kinästhetik - Refresher

Arbeiten nach kinästhetischen Prinzipien

Leitung	Alessandra Besomi, Kinästhetiktrainerin
Zielgruppe	Pflegepersonen aller Ausbildungsniveaus
Kursziele	Die Mitarbeitenden - Kennen die eigene Bewegungskompetenz - Sind fähig, diese einzusetzen zur Entlastung von Rücken und Gelenken - Erhalten Inputs zur Bewegungsunterstützung und dessen Umsetzung - Können bewegungsunterstützende Aspekte anwenden
Kursinhalte	Inputs Kinästhetik am Arbeitsplatz, um Fehlbelastungen und Folgebeschwerden zu vermeiden: Theorie und Praxisübungen im Kontext der hier vorhandenen Hilfsmitteln und räumlichen Begebenheiten.
Methodik	- Vermittlung von theoretischem Wissen - Praktische Übungen und Demonstrationen - Techniken / Handgriffe und Hilfsmittel im Alltag
Datum	**HLH: Mittwoch, 25. März 2026** **HUG: Mittwoch, 26. August 2026**
Uhrzeit	13:00 – 17:00 Uhr
Dauer	4 Stunden
Ort	HLH: Mehrzweckraum HUG: Mehrzweckraum
Anmeldung	Anmeldung über die Teamleitung.

Pflege

Bewegung im Alter - Sturzprävention

Physio - Fortbildung

Leitung	Elena Tomaschett
Zielgruppe	Pflegepersonen aller Ausbildungsniveaus
Kursziele	Anwendung gezielter Bewegungs-Inputs im Pflege-Alltag
Kursinhalte	Wir erhalten neue Impulse, um die Bewegungsfreiheit der Bewohnenden zu fördern und anzuleiten. Dabei wird sowohl auf die Bedürfnisse der Bewohnenden als auch auf die Bewegungsfreiheit im Arbeitsalltag Wert gelegt, um ein gesundes und aktives Umfeld zu schaffen.
Methodik	- Präsentation - Gegenseitiges Ausprobieren - Austausch und Reflexion im Plenum
Datum	**HLH: Freitag, 24. April 2026** **HUG: Freitag, 20. November 2026**
Uhrzeit	14:00 – 15:30 Uhr
Dauer	1.5 Stunden
Ort	HLH: Mehrzweckraum HUG: Mehrzweckraum
Anmeldung	Anmeldung über die Teamleitung.

Pflege

Wundversorgung

Kurze Aktivierungsangebote in der Pflege

Leitung	Heiko Krenmayer
Zielgruppe	Fachpersonen Pflege
Kursziele	Die Mitarbeitenden - Lernen verschiedene Materialien kennen - Kennen die Prinzipien der modernen Wundversorgung - Können Wunden korrekt zu beurteilen - Können Verbände richtig anlegen, sodass diese länger halten - Kennen die wichtigsten Clinical Assessments
Kursinhalte	Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über moderne Methoden der Wundversorgung und lernen verschiedene Materialien kennen. Sie üben, Wunden korrekt zu beurteilen und Verbände fachgerecht anzulegen, damit diese länger halten. Zudem werden grundlegende Clinical Assessments zu unterschiedlichen Wundtypen behandelt.
Methodik	- Kurze Theorieeinheiten - Vorstellung von Materialien - Praxisnahe Beispiele
Datum	**Dienstag, 12. Mai 2026**
Uhrzeit	13:00 – 16:00 Uhr
Dauer	3 Stunden
Ort	HUG Mehrzweckraum
Anmeldung	Anmeldung über die Teamleitung.

Demenz

VA-CH Praxistage

Einfühlsam kommunizieren und verstehen

Leitung
Christina De Biasio

Zielgruppe
Mitarbeitende Pflege und Betreuung

Kursziele
Die Mitarbeitenden

- Vertiefen ihr Wissen zur Methode VA-CH
- Gewinnen Sicherheit in der kompetenten Anwendung der Validation
- Werden in konkreten Fallbeispielen begleitet
- Stärken die Umsetzung von VA-CH im Alltag

Kursinhalte
Die Teilnehmenden tauschen Erfahrungen aus ihrer Praxis aus und vertiefen die Methode VA-CH. Sie überprüfen gemeinsam, wie VA-CH in der Institution angewendet wird und bearbeiten Praxisbeispiele. Dabei werden Ressourcen, Bedürfnisse, Gewohnheiten, Biografie, Lebenswelt und Tagesstruktur der betroffenen Person einbezogen, um passende Massnahmen abzuleiten.

Methodik

- Austausch aus der Praxis
- Arbeit mit Fallbeispielen
- Vertiefung der Methode VA-CH
- Gemeinsame Reflexion der Umsetzung in der Institution

Datum

Primula:	**Freitag, 05. Juni 2026**
HLH:	**Freitag, 19. Juni 2026**
Viola:	**Freitag, 16. Oktober 2026**

Uhrzeit

Praxis:	08:30 – 12:00 Uhr
Theorie:	13:30 – 15:30 Uhr

Dauer

Praxis:	3.5 Stunden
Theorie:	2 Stunden

Ort

Primula:	HUG Mehrzweckraum
HLH:	HLH Mehrzweckraum
Viola:	HUG Mehrzweckraum

Anmeldung
Anmeldung für die Theorie am Nachmittag über die Teamleitung.

Freizeit

Zumba

Bewegung, Musik und Teamspirit

Leitung	Bharat Dhimal
Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Kursziele	Die Mitarbeitenden - Haben Spass an Bewegung, Musik und Tanz - Erleben Zumba als energiegeladenes Bewegungseinheit - Verbessern ihr Rhythmusgefühl und ihre Koordination
Kursinhalte	Zumba Schritte zu mitreissender Musik, einfache Tanzschritte, kurze Choreografien und gemeinsames Tanzen mit viel Freude
Methodik	- angeleitete Zumba Schritte zu Musik - aktives Mitmachen ohne Leistungsdruck - motivierende und lockere Kursatmosphäre
Datum	**Donnerstag, 11. Juni 2026**
Uhrzeit	19:00 – 20:00 Uhr
Dauer	1 Stunde
Ort	HUG Mehrzweckraum
Anmeldung	Anmeldung bei Julia.

Pflege

Palliative Care

Grundlagen und Umsetzung

Leitung	Claudia Schröter
Zielgruppe	Pflegepersonen aller Ausbildungsniveaus
Kursziele	Die Mitarbeitenden - Verstehen Grundlage von Palliative Care - Erkennen die Werte und Ziele, von Palliative Care - Sind in der Lage, Palliative Care in verschiedenen Situationen anzuwenden - Haben ein Verständnis für die Begleitung von Menschen am Lebensende
Kursinhalte	Im Kurs werden die wesentlichen Prinzipien von Palliative Care vermittelt. Es wird gezeigt, wie diese im Pflegealltag integriert werden können, um sowohl die physische als auch die emotionale Betreuung der Betroffenen zu gewährleisten. Ziel ist es, den Mitarbeitenden ein Verständnis für die Vielfalt der Anforderungen in der Palliative Care zu bieten, das sowohl die Pflege als auch die zwischenmenschlichen Beziehungen in diesen sensiblen Situationen umfasst.
Methodik	- Vermittlung von theoretischem Wissen - Fallbeispiele aus der Praxis - Fragen aus dem Alltag besprechen
Datum	**Freitag, 26. Juni 2026**
Uhrzeit	08:30 – 16:30 Uhr
Dauer	7 Stunden
Ort	HUG Mehrzweckraum
Anmeldung	Anmeldung über die Teamleitung.

Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation

respektvoll, präventiv und feedbackorientiert

Leitung	Nicolle Harzenmoser
Zielgruppe	Alle Mitarbeitende
Kursziele	Die Mitarbeitenden - Verstehen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation - Wenden bewusste Sprache, aktives Zuhören und klare Ausdrucksweisen im Berufsalltag an - Geben Feedback konstruktiv und respektvoll - Nehmen Feedback offen an und nutzen es für die eigene Weiterentwicklung
Kursinhalte	Im Workshop geht es um Gewaltprävention und den bewussten Umgang mit Sprache. Die Teilnehmenden lernen Deeskalationsstrategien kennen, üben Bedürfnisse klar und respektvoll auszudrücken und erfahren, wie Feedback konstruktiv gegeben und angenommen werden kann.
Methodik	- Vermittlung von theoretischem Wissen - Praxisbezug durch Fallbeispiele und Übungen - Reflexion und Erfahrungsaustausch im Team - Raum für Diskussionen und Fragen
Datum	**HLH: Mittwoch, 09. September 2026**
Uhrzeit	13:30 – 16:00 Uhr
Dauer	2.5 Stunden
Ort	HLH Mehrzweckraum
Anmeldung	Anmeldung über die Teamleitung.

Pflege

Aromatherapie

Mit Düften Wohlbefinden und Entspannung fördern

Leitung	Gabi Schregeberger
Zielgruppe	Pflegepersonen aller Ausbildungsniveaus
Kursziele	Die Mitarbeitenden - Erhalten einen Einblick in die Aromatherapie - Kennen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten - Können Aromatherapie gezielt bei Symptomen einsetzen
Kursinhalte	In der Aromatherapie werden ätherische Öle eingesetzt, um Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden zu fördern. Die Teilnehmenden erhalten einen Einblick in dieses Fachgebiet und lernen, welche Anwendungen im Alltag zum Wohlbefinden der Bewohnenden beitragen können.
Methodik	Theoretische und praktische Wissensvermittlung: - Grundlagen der Aromatherapie - Vorstellung ausgewählter Behandlungsmöglichkeiten - Praktische Anleitung zu Anwendungen
Datum	**Donnerstag, 29. Oktober 2026**
Uhrzeit	14:00 – 15:30 Uhr
Dauer	1.5 Stunden
Ort	HUG Mehrzweckraum
Anmeldung	Anmeldung über die Teamleitung.

Freizeit

Gruppenfitness

Prävention gegen Rückenschmerzen

Leitung	Sabrina Pasztor
Zielgruppe	Alle Mitarbeitenden
Kursziele	Die Mitarbeitenden - Stärken gezielt Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur durch praktische Übungen - Verbessern ihre Haltung und Beweglichkeit für den Berufsalltag - Entwickeln ein Bewusstsein für Eigenverantwortung und Rückengesundheit
Kursinhalte	Aufwärm- und Mobilisationsübungen für Rücken und Gelenke. Kräftigungsübungen für Rumpf, Rücken und Schultern (ohne Geräte).
Methodik	- Gruppenübungen
Datum	**Donnerstag, 05. November 2026**
Uhrzeit	17:00 – 18:00 Uhr
Dauer	1 Stunde
Ort	HUG Mehrzweckraum
Anmeldung	Anmeldung bei Julia.