

GESUNDHEIT
MITTELBÜNDEN



INTERNES

FORTBILDUNGSPROGRAMM

2024

3	VORWORT
4	Zertifizierter BLS/AED Kurs (Vormittag)
5	Zertifizierter BLS/AED Kurs (Nachmittag)
6	Arbeitssicherheit und Brandschutz
7	Zertifizierter Selbstverteidigungskurs: Grundlagen
8	Zertifizierter Selbstverteidigungskurs: Aufbau
9	Umgang mit psychischen Erkrankungen
10	Fahrsicherheitstraining
11	Kraftquellen im Leben
12	Generationen - Verstehen und Zusammenarbeiten
13	Kindernotfall-Kurs
14	Infusions-Kurs
15	Hygiene: Regeln, Tipps und Massnahmen
16 - 18	Fit für Informatik
19	Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit durch bedarfsgerechte Ernährung
20	Umgang mit Agression und Gewalt
21	Resilienz im Alltag stärken
22	Präanalytik - Blut ist nicht gleich Blut
23	Anmeldevorgang für interne Fortbildungen

Solange das Wasser läuft, wird der Brunnen nie leer.»

Der Brunnen gilt als Symbol einer nie versiegenden Quelle. Genauso ist es mit dem Wissen: Solange wir uns weiterbilden und unser Wissen erweitern, bleiben wir im Fluss.

Das interne Fortbildungsprogramm 2024 soll für die Mitarbeitenden der Betriebe von Gesundheit Mittelbünden ein Brunnen sein. Es enthält «neues Wasser» mit neuen Fortbildungsangeboten zu aktuellen Themen aber auch «altes Wasser» mit altbewährten Themen, die wir im neuen Jahr ebenfalls wieder anbieten möchten. Somit möchten wir einerseits das Wissen im Fluss halten, andererseits die Zusammenarbeit unter den Mitarbeitenden und den Berufsgruppen fördern.

Unser internes Fortbildungsprogramm soll so vielseitig sein, wie die einzelnen Wassertropfen, die dem Brunnenrohr entspringen. Es enthält fachspezifische Themen, aber auch Themen zur Entwicklung der Kommunikation und zur Förderung der persönlichen Entwicklung.

Das Team der Arbeitsgruppe interne Fortbildung ist immer sehr offen für eure Themenvorschläge, und wir freuen uns über eure Inputs zum Fortbildungsprogramm.

Titelbild: Dorfbrunnen Mathon



Reto Keller
Direktor

ZERTIFIZIERTER BLS/AED KURS (VORMITTAG)

**Alle zwei Jahre obligatorisch für alle Mitarbeitenden mit Patientenkontakt.
Für neue MA (mit Patientenkontakt) im 1. Dienstjahr obligatorisch.
Nicht obligatorisch für alle anderen MA.**

Die Schweiz verfügt über ein gut ausgebautes, professionelles Rettungswesen. Gleichwohl hat ein Betroffener im Kreislaufstillstand nur dann reelle Überlebenschancen, wenn die Zeit bis zum Eintreffen der Ambulanz durch Ersthelfer überbrückt wird. Dieser Kurs vermittelt die dazu notwendigen Kompetenzen.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 14

Ziel der Fortbildung:

Die Teilnehmenden erlangen Sicherheit im Erkennen von Notfallsituationen sowie die Fähigkeit, angepasst zu reagieren.

Kursleitung:

rettung mittelbünden

Ort:

Saal 2, Spital Thusis

Inhalt:

- Erkennen einer Notfallsituation
- Korrekte Alarmierung
- Bewusstlosenlagerung
- Erkennen der typischen Merkmale von Herzkreislaufstillstand, Herzinfarkt und Schlaganfall
- Basismassnahmen der Reanimation
- Umgang mit AED
- Theoretischer Input und viel praktisches Training

Datum/Zeit:

Donnerstag, 18. April 2024
Montag, 3. Juni 2024
Donnerstag, 4. Juli 2024
Montag, 23. September 2024
Montag, 4. November 2024

jeweils vormittags von
08:00 - 12:00 Uhr

ZERTIFIZIERTER BLS/AED KURS (NACHMITTAG)

**Alle zwei Jahre obligatorisch für alle Mitarbeitenden mit Patientenkontakt.
Für neue MA (mit Patientenkontakt) im 1. Dienstjahr obligatorisch.
Nicht obligatorisch für alle anderen MA.**

Die Schweiz verfügt über ein gut ausgebautes, professionelles Rettungswesen. Gleichwohl hat ein Betroffener im Kreislaufstillstand nur dann reelle Überlebenschancen, wenn die Zeit bis zum Eintreffen der Ambulanz durch Ersthelfer überbrückt wird. Dieser Kurs vermittelt die dazu notwendigen Kompetenzen.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 14

Ziel der Fortbildung:

Die Teilnehmenden erlangen Sicherheit im Erkennen von Notfallsituationen sowie die Fähigkeit, angepasst zu reagieren.

Kursleitung:

rettung mittelbünden

Ort:

Saal 2, Spital Thusis

Inhalt:

- Erkennen einer Notfallsituation
- Korrekte Alarmierung
- Bewusstlosenslagerung
- Erkennen der typischen Merkmale von Herzkreislaufstillstand, Herzinfarkt und Schlaganfall
- Basismassnahmen der Reanimation
- Umgang mit AED
- Theoretischer Input und viel praktisches Training

Datum/Zeit:

Donnerstag, 18. April 2024
Montag, 3. Juni 2024
Montag, 23. September 2024
Montag, 4. November 2024

jeweils nachmittags von
13:00 - 17:00 Uhr

ARBEITSSICHERHEIT UND BRANDSCHUTZ

Alle zwei Jahre obligatorisch für alle Mitarbeitenden des Spitals Thuisis. Nicht obligatorisch für alle anderen Mitarbeitenden.

Viele Arbeitsunfälle bzw. Nichtbetriebsunfälle können unter Berücksichtigung diverser Verhaltensregeln am Arbeitsplatz vermieden werden. Im ersten Teil werden die Mitarbeitenden betreffend Arbeitssicherheit sensibilisiert sowie über die Brandmeldeanlage und die Fluchtwege informiert. Im zweiten Teil wird die praktische Handhabung von verschiedenen Löschgeräten durch die Firma Primus geschult, damit im Brandfall sicher und überlegt gehandelt werden kann.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Inhalt:

- Arbeitssicherheit
- richtiges Handeln im Brandfall
- Umgang mit der Brandmeldeanlage
- praktische Übungen mit verschiedenen Löschgeräten

Anzahl Teilnehmende:

Min. 15 / Max. 25

Kursleitung:

Arbeitssicherheit:

Ralf Cadosch,
Leiter Technischer Dienst

Brandschutz:

Firma Primus

Ort:

Saal 2 (Arbeitssicherheit) und Aussenbereich Spital Thuisis/ Velounterstand (Brandschutz)

Datum:

- Donnerstag, 13. Juni 2024
- Dienstag, 3. September 2024

Zeiten:

- 08:00 - 12:00 Uhr

Mitbringen:

wetterangepasste Kleidung und geschlossene Schuhe
(Fortbildung findet auch draussen statt)

ZERTIFIZIERTER SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS: GRUNDLAGEN

Nicht obligatorische Fortbildung.

Wie reagiere ich in einer gefährlichen Situation? Im Selbstverteidigungskurs möchten wir dir zeigen, wie du dich zur Wehr setzen kannst. Die Techniken, welche wir dir beibringen, sind identisch mit denjenigen der Polizei und sind schnell lern- und umsetzbar. Anhand von Fallbeispielen lernst du gefährliche Situationen zu erkennen und abzuwehren. Zudem soll dein Selbstvertrauen gestärkt werden.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Ziel der Fortbildung:

Erlernen und festigen der Grundlagen in der Selbstverteidigung

Inhalt:

- Richtiges Verschieben
- Schlagtechniken
- Abwehr Blöcke
- Befreiungstechniken
- Hebeltechniken
- Individueller Teil (Fallbeispiele von TN mit Lösungsvorschlägen)

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 14

Kursleitung:

Manuel Dal Ponte,
Sachbearbeiter Planung und
Ausbildung JVA Cazis Tignez

Ort:

JVA Cazis Tignez Turnhalle

Diese Fortbildung findet extern statt, Verpflegung und Parkmöglichkeiten sind vorhanden. Details werden den Teilnehmenden vor der Fortbildung via Beekeeper zugesendet.

Datum/Zeit:

- Freitag, 25. Oktober 2024
08:00 - 16:00 Uhr

ZERTIFIZIERTER SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS: AUFBAU

Nicht obligatorische Fortbildung.

Wie reagiere ich in einer gefährlichen Situation? Im Aufbaukurs werden die erlernten Techniken vertieft und erweitert. So wird dein Selbstvertrauen und Sicherheitsgefühl weiter gestärkt.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden, die den Selbstverteidigungskurs Grundlagen besucht haben.

Ziel der Fortbildung:

Anwenden des Grundlagentrainings mit Schockschlägen, sowie Pfefferspray verhältnismässig einsetzen können.

Inhalt:

- Wiederholen des Grundlagentrainings
- Aufbau mit Schockschlägen
- Pfefferspray Ausbildung (Rechtliches, Handhabung und Einsatz des Pfeffersprays)
- 1:1 Szenarien Training

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 14

Kursleitung:

Manuel Dal Ponte,
Sachbearbeiter Planung und
Ausbildung JVA Cazis Tignez

Ort:

JVA Cazis Tignez Turnhalle

Diese Fortbildung findet extern statt, Verpflegung und Parkmöglichkeiten sind vorhanden. Details werden den Teilnehmenden vor der Fortbildung via Beekeeper zugesendet.

Datum/Zeit:

- Donnerstag, 5. Dezember 2024
08:00 - 16:00 Uhr

UMGANG MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Nicht obligatorische Fortbildung.

Wie erkenne ich psychische Erkrankungen? Was sind Anzeichen? Wie kann ich damit umgehen?

Die Mitarbeitenden lernen verschiedene psychiatrische Krankheitsbilder und den Umgang mit psychisch erkrankten Menschen kennen. Die Fortbildung soll im Beruf sowie im Alltag Unterstützung bieten.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 20

Inhalt:

Teil 1: Krankheitsbilder

- Intoxikationen (Suchtmittel)
- Schizophrenien
- Depressionen
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Burnout
- Persönlichkeitsstörungen

Teil 2: Umgang mit Menschen mit einer psychischen Erkrankung

- Anhand eigener Beispiele aus dem beruflichen und privaten Umfeld werden Situationen im Umgang mit Menschen mit einer psychischen Erkrankung besprochen und Tipps zum Umgang gegeben.

Kursleitung:

Teil 1:

Dr. med. Christoph Frey,
Co-Leitender Arzt

Teil 2:

Eveline Rossi,
Ausbildungsverantwortliche PDGR

Ort:

Saal 2, Spital Thuisis

Datum/Zeit:

- Dienstag, 12. März 2024
08:00 - 16:00 Uhr

FAHRSICHERHEITSTRAINING

Nicht obligatorische Fortbildung.

In dieser Fortbildung können Grenzen selber erfahren und der eigene Fahrstil verbessert werden. Finde mit deinem Auto den zeitgenau richtigen Bremspunkt und halte dein Fahrzeug jederzeit unter Kontrolle. Gezieltes Training sorgt dafür, dass du in jeder Situation sicher und gut in Fahrt bist!

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Ziel der Fortbildung:

Gefährliche Situationen im Strassenverkehr erkennen und meistern.

Inhalt:

Theorie

- Unfallgefährdung
- Vortrittsrecht
- Fahrphysik

Praxis

- Abstand
- Notbremsung auf der Gerade und in Kurven
- Schneeketten montieren

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 14

Kursleitung:

Koni Buchli, Fahrlehrer und sein Team

Ort:

Grischa WAB
Sommeraustrasse 21
7000 Chur
www.grischawab.ch

Anmerkungen:

- Fortbildung findet mit Privatauto statt
- Falls vorhanden eigene Schneeketten mitnehmen
- Anfahrt gilt NICHT als Arbeitszeit
- Versicherung ist Sache der Teilnehmer

Datum/Zeit:

- Donnerstag, 14. November 2024
13.30 - 17.00 Uhr

KRAFTQUELLEN IM LEBEN

Nicht obligatorische Fortbildung.

Was gibt mir Halt im Leben? Wie kann ich Kraft tanken? Und wie kann ich Lebenskrisen überwinden?

In dieser Fortbildung wird der Frage nachgegangen, was dem Menschen im Leben Halt gibt, wie man mit Lebenskrisen umgeht und inwiefern der persönliche Glaube eine Rolle spielt.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Inhalt:

- Coping-Strategien zur Krisenbewältigung
- Spirituelle Fragestellungen
- Zudem arbeiten wir mit Texten, Musik und Bildern

Mitbringen:

- Offenheit, sich auf existentielle Fragen einzulassen.
- persönlicher Lieblingstext / Lieblingsmusik

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 14

Kursleitung:

Jörg Wuttge,
Pfarrer und Notfallpsychologe

Ort:

Saal 2, Spital Thuisis

Datum/Zeit:

- Donnerstag, 12. September 2024
08:00 - 12:00 Uhr
- Donnerstag, 28. November 2024
08:00 - 12:00 Uhr

GENERATIONEN - VERSTEHEN UND ZUSAMMENARBEITEN

Nicht obligatorische Fortbildung.

Wie können verschiedene Generationen im Team zusammenarbeiten?

In jedem Team arbeiten verschiedene Generationen zusammen. Missverständnisse, unerfüllte Erwartungen und ungeklärte Rollen können die Teamarbeit stören und zu Qualitätseinbußen führen. Jede Generation hat ihre eigenen Erwartungen, Werte und Einstellungen im Arbeitsalltag.

In dieser Fortbildung soll der Generationenmix als Ressource mit all seinen Chancen und Risiken vertieft betrachtet werden. Damit gegenseitiges Verständnis für eine konstruktive generationendurchmischte Zusammenarbeit gefördert werden kann.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Ziel der Fortbildung:

Die Teilnehmenden setzen sich mit den Herausforderungen von generationendurchmischten Teams auseinander und formulieren die daraus resultierenden persönlichen Herausforderungen zur Zusammenarbeit.

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 14

Kursleitung:

Claudia Bley, Berufsschullehrerin Bildungszentrum Gesundheit und Soziales, Chur
Executive Master of Business and Administration

Inhalt:

- Generationenforschung und deren Erkenntnisse
- Generationen und deren Aufgaben, Haltungen und Einstellungen zur Arbeitswelt
- Teamprofil Generationen-Mix, Rollen und Aufgaben
- Reflexion der eigenen Haltung in Bezug auf andere Generationen

Ort:

Saal 2, Spital Thusis

Datum/Zeit:

- Dienstag, 17. September 2024
08.00 - 16:00 Uhr

KINDERNOTFALL-KURS

Nicht obligatorische Fortbildung.

„Kinder sind keine kleinen Erwachsenen“. Dieser banale Leitsatz gilt auch in der Notfallmedizin, doch ist der Hintergrund wesentlich komplexer. Kinder haben andere medizinische Bedürfnisse und viele Eltern, Betreuer, Grosseltern, Gotti, Götti sind nicht selten mit einer Notfallsituation des Kindes überfordert. Bei unserem „Kinder-Notfallkurs für Laien“ wird der praxisorientierte und erfolgreiche Umgang mit den bekanntesten und häufigsten Kindernotfallsituationen, die im Alltag angetroffen werden können, vermittelt.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 14

Inhalt:

- Indikationen
- Korrekte Alarmierung
- Patientenbeurteilung
- Atemnot
- Pseudokrupp und Epiglottitis
- Allergische Reaktionen
- Fieberkrampf
- Knochenbrüche
- Blutungen und Wundversorgung
- Bewusstlosigkeit und Bewusstseinsstörung
- Hirnerschütterung
- Vergiftungen
- Verbrennungen, Verbrühungen
- Verschlucken von Fremdkörpern

Kursleitung:

rettung mittelbünden

Ort:

Saal 2, Spital Thusis

Datum/Zeit:

- Dienstag, 26. November 2024
13:00 - 17:00 Uhr

INFUSIONS-KURS

Nicht obligatorische Fortbildung.

Du lernst einen intravenösen Zugang unter fachkundiger Anleitung korrekt und treffsicher zu legen. Die rechtliche Aspekte im Zusammenhang mit einem Zugang dieser Art werden dir vermittelt. Zudem wird dir gezeigt, wie du eine Infusion korrekt vorbereiten und auf Anordnung eines Arztes verabreichen kannst.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden mit entsprechender Kompetenz

Inhalt:

- Indikationen
- Rechtliche Aspekte
- Anatomische Grundlagen
- Geeignete Punktionsstellen
- Verschiedene Infusionsarten
- Punktionstechnik (Tipps und Tricks)
- Komplikationen
- Periphere Venenverweilkanüle legen
- Vorbereitung und Verabreichung von Medikamenten

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 10

Kursleitung:

rettung mittelbünden

Ort:

Saal 2, Spital Thusis

Datum/Zeit:

- Donnerstag, 23. Mai 2024
08.00 - 12:00 Uhr

HYGIENE: REGELN, TIPPS UND MASSNAHMEN

Nicht obligatorische Fortbildung.

Hygienisches Arbeiten ist im Gesundheitswesen ein Muss. Die vielen Facetten, welche solche Maßnahmen umfassen, finden sich in Richtlinien und gesetzlichen Vorgaben. Sie sind maßgebend für den Patienten/Klienten- und Selbstschutz. Ziel aller Hygienemaßnahmen ist es, die Übertragung von Krankheitserregern und Infektionen zu vermeiden. Durch das Einhalten der Hygienemaßnahmen können nosokomiale Infektionen (Infektionen, die im Rahmen einer medizinischen oder pflegerischen Maßnahme erworben wurden) verhindert werden.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden mit
Patienten-/Klientenkontakt

Inhalt:

Theorie

- Standardhygienemaßnahmen
- Häufigste nosokomiale Infektionen: Ursachen und Maßnahmen

Workshop

- Korrekte Händehygiene
- Korrektes Verwenden der persönlichen Schutzausrüstung

Kursleitung:

Gejlan Müller,
Fachexpertin Infektionsprävention i.A.
Gesundheit Mittelbünden

Ort:

Saal 2, Spital Thusis

Datum/Zeit:

- Montag, 22. April 2024
13:00 - 16:00 Uhr
- Montag, 26. August 2024
13:00 - 16:00 Uhr

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 14

FIT FÜR INFORMATIK: OFFICE 365 IM ÜBERBLICK

Nicht obligatorische Fortbildung.

Du lernst im Überblick die Office 365-Applikationen kennen und wie du diese für die Zusammenarbeit im Team nutzen kannst. Zudem wirst du verstehen, wie die cloudbasierte Office Lösung von Microsoft funktioniert.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Ziel der Fortbildung:

Office 365 kennenlernen und im Alltag anwenden.

Inhalt:

- Allgemeiner Aufbau
- Office 365 Grundlagen
- Verständnis über die Ablagemöglichkeit von Dateien auf OneDrive und SharePoint
- Grundlagen One Note
- Grundlagen Forms

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 8

Leitung:

Stefanie Gees, ICT Mitarbeiterin
Gesundheit Mittelbünden

Ort:

Saal 2, Spital Thusis

Datum/Zeit:

- Donnerstag, 11 April 2024
13:00 - 16:00 Uhr

FIT FÜR INFORMATIK: MICROSOFT TEAMS UND OUTLOOK

Nicht obligatorische Fortbildung.

Lerne, wie du mühelos und ortsunabhängig mit Microsoft Teams organisieren, Dokumente teilen, und Besprechungen halten kannst.

Lerne, mit den wichtigsten Outlook-Funktionen umzugehen. Dabei wird das Verwalten und Finden von E-Mails in den Vordergrund gestellt. Aber auch das Kategorisieren, die Terminplanung und das Teilen von Kalendern sind wichtige Themen, um Outlook wirkungsvoll einzusetzen.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Ziel der Fortbildung:

Teams und Outlook kennenlernen und im Alltag anwenden.

Inhalt:

Teil 1: Microsoft Teams

- Kanäle
- Dokumentenablage
- Kennenlernen der Möglichkeiten von Onlinebesprechungen/-meetings von Microsoft Teams
- Team verwalten
- Eigene Kontoeinstellungen
- Tipps und Tricks

Teil 2: Outlook

- Planen von Terminen und Besprechungen
- Organisieren deiner Informationen im Outlook
- Effizienter Umgang mit E-Mails

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 8

Leitung:

Stefanie Gees, ICT Mitarbeiterin
Informatiker Gesundheit Mittelbünden

Ort:

Saal 2, Spital Thusis

Datum/Zeit:

- Dienstag, 25. Juni 2024
13:00 - 16:00 Uhr
- Teil 1 und Teil 2 können auch separat besucht werden

FIT FÜR INFORMATIK: MICROSOFT EXCEL UND WORD

Nicht obligatorische Fortbildung.

Sei es um Diagramme, Listen und Formeln zu erstellen oder Rechen- und Auswertungsaufgaben zu lösen - mit Excel erledigst du unterschiedliche Aufgaben effizient und erfolgreich. Entdecke das Tabellenkalkulationsprogramm als unentbehrliches Hilfsmittel.

Lerne in Microsoft Word mit umfangreichen Dokumenten und Formularen umzugehen, Inhaltsverzeichnisse und Serienbriefe zu erstellen sowie Dokumente zu formatieren.

Zielgruppe:

Mitarbeitende, welche bereits Grundkenntnisse im Umgang mit Excel und Word haben

Inhalt:

Excel

- erstellen eines Excel-Formulars
- Tabellen gestalten, Diagramme darstellen
- Tabellenkalkulationsprogramm verstehen

Word

- sicherer Umgang mit Microsoft Word
- speditive Erledigungen deiner Arbeit
- auffrischen des Wissens im Microsoft Word

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 8

Leitung:

Stefanie Gees, ICT Mitarbeiterin
Gesundheit Mittelbünden

Ort:

Saal 2, Spital Thusis

Datum/Zeit:

- Donnerstag, 3. Oktober 2024
13:00 - 16:00 Uhr

WOHLBEFINDEN UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT DURCH BEDARFSGERECHTE ERNÄHRUNG

Nicht obligatorische Fortbildung.

Im beruflichen Alltag kann richtiges Essen und Trinken zur täglichen Herausforderung werden. Eine bedarfsgerechte Ernährung fördert das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit. Das Immunsystem wird gestärkt, die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und ernährungsbedingten Erkrankungen vorgebeugt. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Informationen und Ernährungstipps für den beruflichen Alltag, um für die Bedeutung einer gesunden Ernährung sensibilisiert zu werden.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Inhalt:

- Was ist eine gesunde Ernährung, und wie ist diese im Alltag gut integrierbar?
- Auswirkung von Schichtarbeit auf den Körper. Wie kann man damit umgehen oder positiv beeinflussen?
- Intuitive Ernährung! Wie merke ich was für mich gesund ist?
- Stress und Ernährung: Auswirkung von Stress auf die Ernährung, und wie gehe ich damit um? Gesunde Ernährung trotz Stress und fehlender Zeit?

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 14

Leitung:

Andrea Freiburghaus,
dipl. Ernährungstherapeutin und
Naturheilpraktikerin TEN

Ort:

Saal 2, Spital Thusis

Datum/Zeit:

- Dienstag, 28. Mai 2024
08:00 - 16:00 Uhr

UMGANG MIT AGRESSION UND GEWALT

Nicht obligatorische Fortbildung.

Teilnehmende lernen die Neurobiologie des „Aggressionapparates“ kennen und erlangen dadurch ein Verständnis, was im Hirn abläuft und damit gleichzeitig die Grundlage zur deeskalierenden Gesprächsführung. Wie sprechen wir mit Klienten, Patienten und Mitmenschen? Die Grundlagen der Gesprächsführung und der Deeskalation werden erlernt.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Ziel der Fortbildung:

Die Teilnehmenden erlangen Sicherheit im Umgang mit herausfordernden und belastenden Arbeitssituationen.

Inhalt:

- Primärprävention: Definition und Ursachen von Aggression
- Neurobiologie der Aggression (was passiert im Gehirn)
- Sekundärprävention: Grundlagen der verbalen-, paraverbalen- und nonverbalen Kommunikation

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 14

Leitung:

Erich Roth,
Trainer für Aggressionsmanagement,
Leitung ProDeMa® Schweiz

Ort:

Saal 2, Spital Thuisis

Datum/Zeit:

- Montag, 6. Mai 2024
08:00 - 16:00 Uhr
- Mittwoch, 19. Juni 2024
08:00 - 16:00 Uhr
- Montag, 14. Oktober 2024
08:00 - 16:00 Uhr

RESILIENZ IM ALLTAG STÄRKEN

Nicht obligatorische Fortbildung.

Herausforderungen im beruflichen und persönlichen Alltag mit innerer Stärke und mehr Leichtigkeit meistern. Menschen mit einer natürlichen Resilienz sind ausgeglichener, gehen mit Herausforderungen gelassener um und sind widerstandsfähiger.

Zielgruppe:

alle Mitarbeitenden

Inhalt:

- Was ist Resilienz und wie schaffe ich es, sie in mein Leben und meinen Alltag zu integrieren
- Wo verlierst Du Deine Energie und wie kannst Du sie wieder zurückholen
- Entspannungstechniken
- Selfcare
- innere Balance trotz grosser Herausforderungen
- klare, wirkungsvolle Kommunikation in jeder Lebenslage

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 14

Leitung:

Elisabeth Tanner,
dipl. Mentalcoach

Ort:

Saal 2, Spital Thusis

Datum/Zeit:

- Dienstag, 13. August 2024
08:00 - 16:00 Uhr
- Dienstag, 19. November 2024
08:00 - 16:00 Uhr

PRÄANALYTIK - BLUT IST NICHT GLEICH BLUT

Nicht obligatorische Fortbildung.

Unter Präanalytik versteht man die Gewinnung von Laborproben, die Probenlagerung, den Probentransport und die Probenvorbereitung. Dazu kommt die Frage nach der Indikation einer Laborprobe, die Auswahl der Parameter, die Patientidentifikation, die Patientenvorbereitung sowie der ideale Zeitpunkt der Probeentnahme. Dies alles beeinflusst das korrekte Messergebnis einer Laborprobe. Denn: Das Messergebnis kann nur so gut sein, wie es die gewonnene Patientenprobe zulässt!

Zielgruppe:

Alle Mitarbeitenden, die an der Gewinnung von Laborproben, z.B Blutentnahmen, Urin- und Stuhlproben usw. beteiligt sind

Inhalt:

- mögliche Fehlerquellen erkennen
- Einflussgrößen und Störfaktoren
- Blutentnahme
- Blutentnahmesysteme
- Hämolysen, was ist das?
- Hämolysenursachen

Anzahl Teilnehmende:

Min. 6 / Max. 20

Leitung:

Mario Dabrock, Pflegefachmann HF,
Operatonsfachmann HF und Account
Manager Diagnostics,
Sarstedt AG
Karin Brunold, Leiterin Labor

Ort:

Saal 2, Spital Thusis

Datum/Zeit:

- Dienstag, 14. Mai 2024
15:00 - 17:00 Uhr
- Donnerstag, 22. August 2024
15:00 - 17:00 Uhr

ANMELDEVORGANG FÜR INTERNE FORTBILDUNGEN

Obligatorische interne Fortbildungen:

Koordination durch Vorgesetzte/n

Eintragen in der Teilnehmerliste:

- Laufwerk T (Transfer)
- „1a) interne Fortbildungen“ öffnen
- Ordner der gewünschten Fortbildung öffnen
- Datum der Fortbildung wählen und in entsprechender Liste eintragen und abspeichern

Bitte Liste direkt wieder freigeben.

Datum im Dienstplan reservieren (ICON Fortbildung intern)!

Nicht obligatorische interne Fortbildungen:

Koordination durch Mitarbeiter/in

Besprechung/Absprache mit der/dem Vorgesetzten:

Gemeinsames Eintragen in der Teilnehmerliste:

- Laufwerk T (Transfer)
- „1a) interne Fortbildungen“ öffnen
- Ordner der gewünschten Fortbildung öffnen
- Datum der Fortbildung wählen und in entsprechender Liste eintragen und abspeichern

Bitte Liste direkt wieder freigeben.

Datum im Dienstplan reservieren (ICON Fortbildung intern)!

ANGEBOT EXTERNE FORTBILDUNGEN

Folgende externe Fortbildungen werden über die Spitex Viamala organisiert:

- **Validation**
- **Kinästhetik**
- **Basale Stimulation**

Weitere Informationen und Anmeldung:

Barbara Berni, Leiterin Spitex Viamala
spitexviamala@spitalthusis.ch



Arbeitsgruppe interne Fortbildung

Rahel Gort, FaGe EFZ Spitex Viamala / Käthi Lanicca, Dipl. Pflegefachfrau Spital / Tamara Sommer, Leiterin Personal / Barbara Laim, Marketingassistentin / Naemi Pozzy, Personalassistentin / Judith Tanner, Leiterin Bildung Gesundheit Mittelbünden (von links nach rechts)

Kontakt

Gesundheit Mittelbünden
Fortbildung
Alte Strasse 31
7430 Thusis
interneFortbildungen@spitalthusis.ch
www.spitalthusis.ch

Judith Tanner, Leiterin Bildung
judith.tanner@spitalthusis.ch