

27. Januar 2026

MLD: gezieltes Selbstmanagement

Lymphödeme sind eine Herausforderung im Alltag. Die «5. Säule der MLD – Compliance» betont die Bedeutung von Selbstmanagementstrategien in der Behandlung. Sie gilt, neben MLD, Kompressionstherapie, Bewegungstherapie und Hautpflege, als entscheidend für den langfristigen Therapieerfolg. Wichtige Aspekte sind: PatientInnenaufklärung, Selbstmanagement, Motivation, individuelle Anpassung, Evaluation.



Kursinhalt

- Grundlagen des Lymphödems: Verständnis der Erkrankung: Ursachen, Symptome, Vorsichtsmassnahmen und verschiedene Behandlungsmöglichkeiten (PatientInnen-aufklärung)
- Durch praxisnahe Erklärungen und anschauliche Materialien fördern wir das Verständnis und ermutigen PatientInnen zur aktiven Teilnahme am Selbstmanagement
- Strategien zur Selbsthilfe: Praktische Tipps und Techniken zur effektiven Bewältigung des Lymphödems im Alltag sowie Informationen zu verschiedenen Kompressionsmöglichkeiten
- Praktische Übungen: Gezielte Bewegungsübungen zur Verbesserung der Mobilität

Kursziel

Die Teilnehmenden

- entwickeln ein Verständnis für die Erkrankung
- erhalten praktische Tipps, um den Alltag der PatientInnen effektiver zu gestalten und entwickeln Strategien
- erlernen Bewegungsübungen zur Verbesserung der Mobilität, zum reduzieren von Schwellungen und zur Förderung des Lymphflusses
- tauschen sich mit anderen TherapeutInnen aus und bauen ein Netzwerk auf

Dozentin

Brigitta Zumbühl

Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

Material ist im Kurspreis inbegriffen

Voraussetzung

Lymph-TherapeutIn, Med. MasseurIn
eidg. FA, Med. Therapieausbildung

📅 Dienstag, 27. Januar 2026

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 205.00

👥 Nichtmitglieder CHF 295.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial