

Thema:	Müdigkeit, Fatigue, Minderbelastbarkeit <i>Symptome erkennen und Strategien zur Bewältigung unter Berücksichtigung der Besonderheiten beim Post-Polio-Syndrom</i>
Referenten:	Dr. med. Beat Michel , Facharzt FMH für Innere Medizin, Gstaad Nicole Spillmann Al Kumrawi , Pflegerische Fachverantwortung für ME CFS und Long Covid, Spitex Herzessache Zürich; Präsidentin von ME/CFS Schweiz
Inhalt:	Am Vormittag werden mit Definitionen und Abgrenzungen sowie der Schilderung der Symptome und bekannter Ursachen zunächst die Grundlagen gelegt, um anschliessend Strategien zur Bewältigung aus ärztlicher Sicht vorzustellen. Am Nachmittag werden Bewältigungsstrategien aus pflegerischer Sicht behandelt. Danach tauschen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen und praktisch erprobten Lösungen in Gruppen aus. Zum Abschluss werden die Schlussfolgerungen aus der Tagung diskutiert und zusammengefasst.

Programm

- 10.00 – 10.30 Uhr *Check-in und Empfang mit Kaffee/Tee und Gipfeli*
- 10.30 – 12.00 Uhr **Teil I: Müdigkeit, Fatigue, Minderbelastbarkeit**
Teil II: Strategien zur Bewältigung
Dr. med. Beat Michel, Gstaad
jeweils mit Fragerunde
- 12.15 – 13.45 Uhr *gemeinsames Mittagessen und Austausch*
- 14.00 – 14.30 Uhr **Bewältigungsstrategien aus pflegerischer Sicht**
Nicole Spillmann Al Kumrawi, Zürich
- 14.45 – 15.45 Uhr **Gruppen-Workshops zu den Themen Müdigkeit und Minderbelastbarkeit**
Erfahrungsaustausch und Diskussion
- 15.45 – 16.15 Uhr **Abschlussdiskussion mit Schlussfolgerungen**
- ab 16.30 *Austausch und Ausklang mit Kaffee/Tee und Kuchen*

Freiburg, 14. April 2025

Informationen zu Polio und Post-Polio-Syndrom: www.polio.ch

Information und Anmeldung

Zentralsekretariat – Secrétariat central ASPR-SVGI Polio.ch
Route du Grand-Pré 3, 1700 Fribourg
T 026 322 94 33, F 026 323 27 00
info@polio.ch, www.polio.ch



Anmeldung SIPS-Tagung
 Gemeinschaftszentrum Kipferhaus
 Dorfstrasse 9
 3032 Hinterkappelen bei Bern

Samstag, 11.10.2025
 Müdigkeit, Fatigue, Minderbelastbarkeit
Symptome erkennen und Strategien zur Bewältigung

- Tagungskosten: **CHF 55.-** inkl. MwSt. pro Person *für Mitglieder, Angehörige, Begleitung*
CHF 65.- inkl. MwSt. pro Person *für Nichtmitglieder, Weiterbildung*
CHF 40.- inkl. MwSt. pro Person bei Einschreibung für halben Tag
 Inbegriffen sind Vorträge, Seminare, Workshops, Mittagessen, Mineralwasser sowie Getränke und Verpflegung laut Programm. Die Teilnehmenden werden nach Eingangsdatum der Anmeldung berücksichtigt; Mitglieder der ASPr-SVG werden prioritär behandelt.
- Für Unterstützung bei An- und Rückreise generell wenden Sie sich bitte an das Zentralsekretariat.
- Die Rechnung pro Teilnehmenden wird vor dem Anlass versandt und ist vorher zu bezahlen.
- Im Verhinderungsfall informieren Sie bitte das Zentralsekretariat spätestens 24 Stunden vorher. Andernfalls und bei unentschuldigtem Absenzen berechnen wir einen Unkostenbeitrag von CHF 20.-. Falls das Zentralsekretariat am Vortag bereits geschlossen sein sollte oder am Tag der Veranstaltung selbst, kontaktieren Sie bitte Christian Feldhausen ☎ 079 505 90 73.
- Allfällige Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden.
- Es gelten die Allgemeinen Teilnahmebedingungen der ASPr-SVG 2025.

Bitte senden Sie uns den ausgefüllten Talon bis 15.09.2025 an das Zentralsekretariat ASPr-SVG zurück.



Anmeldung zur SIPS-Tagung in **Hinterkappelen BE**, Samstag 11.10.2025

>>> Bitte Zutreffendes ankreuzen, **ein Talon pro Person**

Teilnehmer/in Mitglied ASPr-SVG Nichtmitglied Weiterbildung
 Angehörige, Bezugsperson, Begleitung von (Name / Vorname)

Name / Vorname: Geburtsdatum:

Strasse: PLZ/Ort:

E-Mail: Telefon: Handy:

Beeinträchtigung / Krankheit:

IV heute / in der Vergangenheit: IV-Rente IV-Hilfsmittel IV-Hilflosenentschädigung
 IV-Massnahme Sonstiges IV:

Ich bin anwesend 10.00 Uhr 12.00 Uhr, mit Mittagessen 13.45 Uhr
 Menü 1 Fleisch Menü 2 vegetarisch Menü 3 bei Schluckbeschwerden halbe Portion

Bemerkungen:

elektrischer Rollstuhl manueller Rollstuhl Fussgänger/in Sonstiges:

Ich bin **nicht** einverstanden, dass Fotos von mir von der ASPr-SVG verwendet werden.

Ich bin **nicht** einverstanden, dass meine Angaben auf der Teilnehmerliste erscheinen.

Bemerkungen:

Fragen an die Referenten:

Ort und Datum: Unterschrift: