



thetriz

Therapie-, Trainings-
und Beratungszentrum

Mehr Gesundheit für alle

Angebotsübersicht 2021



Physiotherapie
Ergotherapie
Hebammen
Gesundheitsförderung & Prävention

Gesundheits- Expert*Innen und Studierende gemeinsam für die Winterthurer Bevölkerung

Mit dem Thetrix leistet die ZHAW einen wichtigen Beitrag für eine zeitgemässe Gesundheitsversorgung, indem sie Lehre, Praxis und Forschung an einem Ort verbindet. Im Thetrix behandeln und beraten Expert*Innen auf dem aktuellsten Stand der Evidenz. Die Studierenden lernen und erproben professionelle und interprofessionelle Situationen unter Anleitung durch die Expert*Innen. Zudem entwickelt die ZHAW im Thetrix neue Modelle und Leistungen für das Gesundheitswesen. Im Zentrum aller Angebote für die Bevölkerung von Winterthur und Umgebung stehen der Mensch, seine Gesundheit und seine Bedürfnisse.

Mehr Gesundheit für Sie

Suchen Sie eine Therapeutin, einen Therapeuten oder eine Hebamme? Sind Sie einverstanden, dass Studierende in Ihre Behandlung oder Beratung involviert sind? Dann prüfen Sie unser Angebot im Thetrix, das mit Ergo- und Physiotherapie, Gesundheitsförderung und Prävention sowie Geburtsvorbereitung in Gruppen startet und mit Angeboten aus der Pflege ausgebaut wird.



zhaw.ch/gesundheit/thetrix



Gehen Sie Ihre Beschwerden an – mit mehr Bewegung

In der Physiotherapie-Lehrpraxis für Gross und Klein bieten wir Ihnen patientenzentrierte und wissenschaftlich fundierte Abklärungen, Beratungen und Behandlungen an. Als Patient*In werden Sie von Expert*Innen der ZHAW behandelt, wobei Studierende der Hochschule miteinbezogen werden: Diese beobachten die Behandlung (Bachelorstudierende) oder tragen unter Anleitung der Expert*Innen aktiv zu dieser bei (ausgebildete Physiotherapeut*Innen im Masterstudium).

Unser Angebot für Privatpersonen

- Physiotherapie für Erwachsene mit akuten und chronischen Beschwerden am Bewegungsapparat
- Physiotherapie für Säuglinge, Kinder und Jugendliche mit Beschwerden aller Art. Zur Therapie gehört auch die Beratung der Eltern und Familien.
- Erweiterte Diagnostik in Zusammenarbeit mit dem Bewegungslabor der ZHAW

Unser Angebot für Fachpersonen

- Fachberatung (Coaching) für externe Therapeut*Innen mit und ohne Patient*Innen
- Gutachtertätigkeit / Zweitmeinung

Ihre Expert*Innen

Lydia Bucher, Physiotherapeutin MSc ZFH, OMTsvomp®

Fabian Pfeiffer, Physiotherapeut MSc ZFH

Prof. Dr. Hannu Luomajoki, Physiotherapeut, OMTsvomp®

Silke Scheufele, Physiotherapeutin MSc ZFH



«Mehr Bewegung heisst bei uns nicht bloss mehr Aktivität. Vielmehr bewegen wir Sie hin zu mehr Selbstwirksamkeit und einem selbständigen Beschwerdemanagement.»

Lydia Bucher

Meistern Sie Ihren Alltag – trotz Fatigue

Leiden Sie unter dem Erschöpfungssyndrom Fatigue, beispielsweise infolge von Krebs, Multipler Sklerose, eines Herzinfarkts oder einer Infektionskrankheit? Unsere Energiemanagement-Schulung kann Ihnen dabei helfen, Ihren Alltag trotz Einschränkungen zufriedenstellender zu meistern. Der siebenteilige Kurs basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und wird – sofern ärztlich verschrieben – von der Krankenkasse übernommen.

Unser Angebot

Energiemanagement-Schulung:

Sie treffen sich einmal wöchentlich in einer Gruppe von zwei bis fünf Personen. In dieser zeigen wir Ihnen unterschiedliche Energiesparstrategien und klären gemeinsam, wie Sie diese gewinnbringend einsetzen können. So lernen Sie zum Beispiel, Tätigkeiten zu vereinfachen oder Ihren Umgang mit Pausen zu optimieren. Das Gelernte probieren Sie bis zum nächsten Termin aus, diskutieren Ihre Erfahrungen in der Gruppe und optimieren die Strategien für Ihren Alltag.

Ihre Expert*Innen

Andrea Weise, Ergotherapeutin MSc und Dozentin



«Teilnehmer*Innen berichten, dass sie sich nach dem Kurs trotz ihrer Fatigue kompetenter und im Alltag weniger eingeschränkt fühlen.» Andrea Weise

«zäme schwanger» – gehen Sie den Weg bis zur Geburt gemeinsam

Unser Angebot «zäme schwanger» kombiniert medizinische Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung sowie gesundheitsfördernde Selbstbefähigung und emotionale Begleitung in der Gruppe. An regelmässigen Treffen profitieren Sie von der Expertise von Hebammen und Hebammenstudierenden. Darüber hinaus können Sie sich in der Gruppe mit anderen schwangeren Frauen austauschen und vernetzen. Denn: «zäme schwanger» ist einfacher.

Unser Angebot

Kurs «zäme schwanger»:

- Medizinische Begleitung auf höchstem Niveau durch Hebammen und Gynäkolog*Innen
- Geleiteter Austausch zu Themen der Schwangerschaft, Geburt und Elternwerdung
- Individuelle Beratung und Begleitung bei Beschwerden oder Komplikationen durch Hebammen der ZHAW, der Praxis «Hebamme unterwegs» und Gynäkolog*Innen des Kantonsospitals Winterthur
- Vernetzung mit anderen werdenden Eltern aus der Region
- Kontinuität derselben Hebammen und Teilnehmer*Innen pro Kurs

Ihre Expert*Innen

Ramona Koch, Hebamme MSc, Wiss. Mitarbeiterin ZHAW
Sandra Grieder, Hebamme MSc, Dozentin ZHAW
Barbara Ehrat, Hebamme FH, Praxis «Hebamme unterwegs»
Corinne Graf, Hebamme FH, Praxis «Hebamme unterwegs»
Dr. med. Ursula Fellmann, Leitende Ärztin Geburtshilfe am KSW



«zäme schwanger» ist mehr als medizinische Routinekontrolle. Der Kurs fördert den Austausch unter Schwangeren sowie mit Expertinnen und bereitet gemeinsam auf Geburt und Familienleben vor.» [Ramona Koch](#)

Investieren Sie mit uns in Ihre Gesundheit

Wir schaffen mit Ihnen zusammen die Voraussetzungen, in denen Sie Ihre Gesundheit bestmöglich fördern können – ganz individuell abgestimmt auf Ihr Arbeits- und Lebensumfeld. Erfahrene Gesundheitsexpert*Innen und fortgeschrittene Studierende geben Ihnen dazu in Kursen, Coachings und Beratungen Impulse. Mit den Angeboten der Gesundheitsförderung und Prävention entwickeln Sie persönliche Gesundheitsstrategien und erhalten dafür Tipps und Tools.

Unser Angebot für Privatpersonen

- Workshops zu Themen wie «Remote-Work und Resilienz», «Work-Life-Balance» oder «Achtsam digital»
- «Gestärkt durch herausfordernde Zeiten»: Kurs für mehr Achtsamkeit und Gelassenheit
- Coaching zu Gesundheitsthemen wie Stressbewältigung, Resilienzförderung oder Suchtgefährdung

Unser Angebot für Fachpersonen

- Unterstützung gesundheitsförderlicher Projekte: Beratung, Begleitung und Evaluation für Unternehmen, Schulen oder Verwaltungen
- Videogestützte Analyse interprofessioneller Fallgespräche – Feedback und Vorschläge zur Optimierung

Ihre Expert*Innen

Kerstin Jüngling, Coaching, Resilienzförderung, Suchtprävention

Anita Manser, Beratung interprofessioneller Teams, Leadership

Alice Inauen, BGM, Stressprävention

Sandra Lehmann, BGM, Suchtprävention/-politik

Nadine Volkmer, Coaching, Sport- & Gesundheitspsychologie



«Gesundheit ist ein Menschenrecht. Wir fördern dieses Recht und bieten Möglichkeiten, die Gesundheit in allen Lebenslagen zu erhalten und zu verbessern.»

Kerstin Jüngling und Alice Inauen

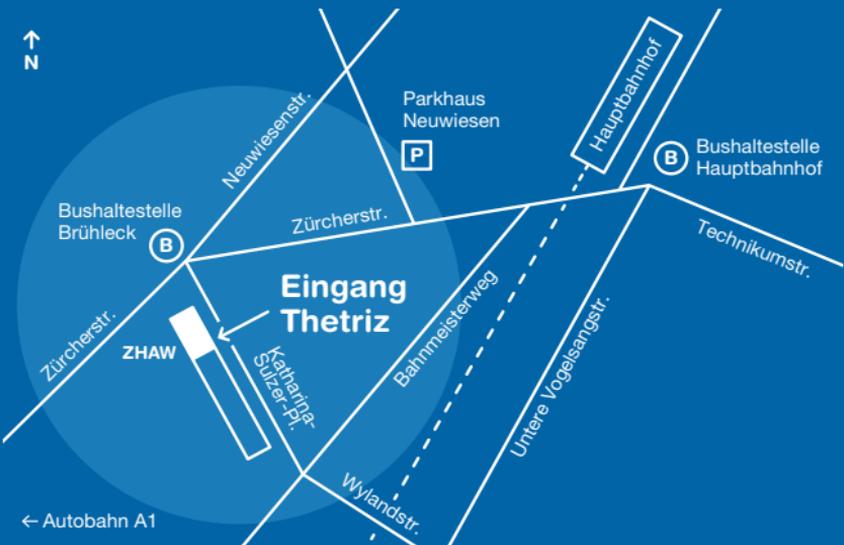


thetritz

Thetritz
Therapie-, Trainings- und
Beratungszentrum
Katharina-Sulzer-Platz 9
8400 Winterthur

+41 (0)58 934 40 00

thetritz.gesundheit@zhaw.ch
zhaw.ch/gesundheit/thetritz



zhaw.ch/gesundheit/thetritz

