

Mehr Informationen finden Sie unter:  
[www.stadt.winterthur.ch/lebensfragen](http://www.stadt.winterthur.ch/lebensfragen)

Organisiert von

Departement Soziales  
Fachstelle Alter und Gesundheit

Mit Unterstützung von

**PRO  
SENECTUTE**

Kanton Zürich

Stadt Winterthur 



Einladung zur Vortragsreihe

## Lebensfragen im Alter

### Schmerzen im Alter: Müssen sie sein?

Dienstag, 17. September 2024, 14–16 Uhr

Alte Kaserne, Technikumstrasse 8, Winterthur

**Eintritt gratis**

Departement Soziales  
Fachstelle Alter und Gesundheit

Stadt Winterthur 

## Schmerzen im Alter: Müssen sie sein?

### Was sind Schmerzen und wie behandelt man sie?

**Jonian Sinaj**, Oberarzt, Akutgeriatrie  
Kantonsspital Winterthur

Schmerzen sind der häufigste Grund für einen Arztbesuch. Sie können die Mobilität und Lebensqualität betroffener Menschen stark beeinträchtigen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Schmerzen entstehen, wie sie behandelt werden können und was man tun kann, damit Schmerzen erst gar nicht auftreten.

### Mit chronischen Schmerzen zu Hause leben

**Richard Morskoi**, Physiotherapeut, Alter und Pflege  
Stadt Winterthur

Ältere Menschen, die zu Hause leben und unter chronischen Schmerzen leiden, sind gefordert, ihren Alltag entsprechend einzurichten. Im Vortrag wird erläutert, wie Physiotherapie und weitere nicht-medikamentöse Therapien die Schmerzen lindern können. Weiter wird aufgezeigt, wie der Alltag mit (chronischen) Schmerzen bewältigt werden kann und welche Verhaltensänderungen Patientinnen und Patienten selbst ausprobieren können.

## Programm

**13.30 Uhr Türöffnung**

**14.00 Uhr**

**Begrüssung durch Stadtrat Nicolas Galladé**  
Vorsteher Departement Soziales

### Was sind Schmerzen und wie behandelt man sie?

**Jonian Sinaj**, Oberarzt, Akutgeriatrie  
Kantonsspital Winterthur

**14.45 Uhr Pause**

**15.15 Uhr**

**Mit chronischen Schmerzen zu Hause leben**  
**Richard Morskoi**, Physiotherapeut, Alter und Pflege  
Stadt Winterthur

**16.00 Uhr Abschluss**

**Nächste  
Veranstaltung**

**Dienstag,  
13. Mai 2025:**  
«Bus, Velo,  
zu Fuss: Sicher  
unterwegs  
im Strassen-  
verkehr»