



Im Kinaesthetics-Kurs der Pflegewerkstatt lernen pflegende Angehörige unter fachlicher Anleitung von Pflegekräften, wie sie u. a. vom Boden wieder aufkommen. Dieses Prinzip können sie dann auch in der Pflege zu Hause anwenden.

Fotos: Pflegewerkstatt/KH Elisabethinen

Stichwort

Kinaesthetics

Kinaesthetics ist die Kunst der Bewegungswahrnehmung. Pflegende Angehörige können zunächst erlernen, im Alltag ihre eigenen Bewegungen bewusst zu setzen. Mit den neuen Bewegungsmustern können sie die zu Pflegenden aktivieren und anstelle der Kraft die gemeinsame Bewegung nutzen, um den Betroffenen z. B. aus dem Bett oder nach einem Sturz vom Boden aufzuhelfen.

Die nächsten Grundkurse (7 mal 3 Stunden) starten am 16. November (Mittwoch abends) bzw. 25. November (Wochenendkurs). Kosten: 250 Euro.

Redaktion
HELFEN + RETTEN
m.ecklbauer@volksblatt.at

Richtiges Bewegen erlernen

Angehörige können sich in der Pflegewerkstatt der Elisabethinen hilfreiches Wissen aneignen

Von *Michaela Ecklbauer*

Auf die individuellen Bedürfnisse der pflegenden Angehörigen geht die Pflegewerkstatt des KH der Elisabethinen in Linz ein. Jeder, der mit einer Alltagssituation in der Pflege zu Hause nicht zurechtkommt, kann sich nach terminlicher Vereinbarung (Tel: 0732/7676-5750) Rat holen. „Meist bitte ich die Person, mir zu zeigen, wie sie etwa ihren Angehörigen aus dem Bett bewegt, um mir ein Bild zu machen, wie dieser tägliche Handgriff für beide schonender bewältigt werden kann“, erläutert Pflegelehrerin Dipolmkrankenschwester Anneliese Dunzinger-Hinterhözl. Im ersten Jahr dieses kostenlosen Angebots haben rund 40

Angehörige ihre Probleme geschildert. Meist ging es dabei um Bewegungsabläufe und die optimale Körperpflege.

Im Kurs „Dich betreuen und nicht vergessen“ lernen pflegende Angehörige an sechs Abenden u. a. Grundfertigkeiten in der Körperpflege, Pflege- und Heilbehelfe oder den Umgang mit verwirrten Menschen. Der Grundkurs „Kinaesthetics“ für pflegende Angehörige, der ab Mitte November (siehe Stichwort) wieder angeboten wird, konzentriert sich auf die wirbelsäulen- und körperschonende Bewegungswahrnehmung. Kinaesthetics hat in der professionellen Pflege bereits vor etwa zehn Jahren richtig Einzug gehalten.

Angehörige nehmen ihre Bewegung bewusst wahr

Grundsätzlich geht es in diesem siebenteiligen Kurs darum, dass der pflegende Angehörige erlernt, selbst viel bewusster einzelne Bewegungen zu machen. So gibt es verschiedenste Möglichkeiten, sich aus dem Bett zu bewegen, vom Boden aufzuste-

hen etc. Dadurch, dass der Pflegende ein Gefühl für die Bewegung bekommt, kann er dieses Wissen auch in der Pflege richtig einsetzen. „Mit spiralförmigen Bewegungen lassen sich oft ungeahnte Bewegungen machen, auch wenn der zu Pflegende sehr wenig Kraft hat“, schildert Kinaesthetics-Trainerin Hermine Moser im VOLKSBLATT-Gespräch: „Indem ich mich mit der Pflegeperson mitbewege, merke ich, wo der Punkt ist, an dem sie zum Beispiel mit meiner Hilfe vom Sessel aufstehen kann. Statt einer Horuck-Aktion sollte man sich etwa fünf Sekunden Zeit lassen und den Be-

wegungsfluss nützen. Die bisher benötigte Kraft wird von der Bewegung abgelöst.“

Zitiert

„Mein Sohn Christof hat eine hohe Körperspannung, ich habe gelernt ihm zu helfen, seine Körperspannung zu regulieren. Ich nehme aus dem Kurs Erfahrungen mit und verändere sie so, dass ich sie zu Hause einbauen kann.“

**Edith Leitenmüller,
Pflegende Mutter**

Zitiert

„Wichtig geworden ist für mich, dass ich meinem Mann Herbert genug Zeit und Raum gebe, seine Bewegungen durchzuführen.“

**Edith Roithmayr,
Pflegende Ehefrau**



Pflegelehrerin Anneliese Dunzinger-Hinterhözl (l.) und Kinaesthetics-Trainerin Hermine Moser (r.) vermitteln Bewegungsmöglichkeiten im Alltag.

