

AUF DIE SANFTE TOUR

Kinaesthetics-Grundkurse unterstützen pflegende Angehörige

Jeder Mensch bewegt sich nach individuellen und meist unbewussten Bewegungsmustern. „Die meisten Menschen machen sich über ihre Bewegungen gar keine Gedanken – sie tun es einfach. Bei pflegenden Angehörigen können aus diesen überlegten Bewegungen schnell Verspannungen im Rücken entstehen“, erklärt Anni Steenebrügge, Vorsitzende des Kinaesthetics Verbandes Deutschland und selbst Kinaesthetics-Trainerin. „Mit Hilfe von Kinaesthetics setzt sich der pflegende Angehörige mit seinen eigenen Bewegungsabläufen gezielt auseinander und passt sie der Pflegesituation an.“

Der Gesetzgeber hat den Pflegekassen Möglichkeiten eingeräumt, Laienpflege stärker zu unterstützen und zu fördern und damit zur Sicherung der Pflegequalität beizutragen. Diese Chance nutzt die BARMER und führt zusammen mit Kinaesthetics Deutschland seit Anfang 2008 bundesweit Kinaesthetics-Pflegekurse und häusliche Schulungen durch, um die Pflegenden zu entlasten.

Kinaesthetics geht davon aus, dass die Unterstützung eines pflegebedürftigen Menschen gesundheits- und entwicklungsfördernd sein kann. Und zwar dann, wenn sie ihn in seinen eigenen Bewegungsmöglichkeiten, in seiner Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit fördert. Kinaesthetics sucht daher nach vorhandenen Ressourcen und entwickelt diese weiter.

In den speziellen Pflegekursen und häuslichen Schulungen geht es darum, die Qualität der eigenen Bewegung und die Anpassungsfähigkeit im Alltag zu vergrößern. Speziell ausgebildete Kinaesthetics-Trainerinnen und -Trainer führen die Schulungen durch. „Die pflegenden Angehörigen werden für die eigene Bewegung sensibilisiert und lernen, produktive von unproduktiver Bewegung zu unterscheiden“, so Steenebrügge. „Außerdem unterstützen sie die Bewegungen der zu Pflegenden und entlasten so sich selbst.“ Rückenschmerzen gehören oftmals der Vergangenheit an – denn die pflegenden Angehörigen verändern ihre Hebe- und Bewegungstechnik grundlegend und passen sie den Möglichkeiten des Patienten an. Alle Beteiligten profitieren also gleichermaßen von der anderen Art der Bewegung.

Steenbrügge zieht ein positives Resümee des Engagements von BARMER und Kinaesthetics Deutschland. „Das Feedback der mittlerweile 400 Teilnehmer ist sehr positiv“, erzählt sie. „Schon zu Beginn der Schulung gibt es viele Aha-Effekte dazu, wie man den Angehörigen mit weniger Anstrengung versorgen und gleichzeitig fördern kann.“ Mit Hilfe des Kooperationspartners bietet die BARMER die Kurse bundesweit an, so dass pflegende Angehörige in jeder Region Deutschlands das Angebot nutzen können. Mehr Infos unter: www.barmer.de und www.kinaesthetics.de.



Gemeinsame Lösungssuche im Pflegekurs: Die Kinaesthetics-Trainerin (links) zeigt der Tochter eines parkinsonkranken Mannes, wie der Vater sich vom Bett auf einen Stuhl bewegen kann, ohne ihn tragen zu müssen

ANZEIGE

Treppenlift

Der schmalste Treppenlift der Welt



Gratis-Prospekt unter:

Airair gebührenlos

0800 - 40 50 60 8

- Beratung, Montage und Service direkt vom Hersteller
- Einbau sauber und schnell
- Leise im Betrieb
- Einfach zuverlässig und sicher



www.tk-treppenlift.de

ThyssenKrupp