

Mein Zahnarzt hat mir sehr geholfen

„Ich hab' gut lachen.“

Nach meinem Unfall war es wirklich schwierig, wieder fröhlich zu sein. Aber mein Zahnarzt hat mich ausgezeichnet prothetisch versorgt: Mit optimaler Technik und körperverträglicher Keramik, wie beispielsweise DC-Zirkon. Jetzt bin ich wieder glücklich über meine Ausstrahlung.



Winter-dental

Infos unter: Winter-dental
Zähringerallee 125 · Minden · (05 71) 2 90 41/42



Viel Zeit im Alter

Jüngere beneiden Senioren um ihre Freizeit

Viele Jüngere beneiden Senioren darum, dass sie so viel Freizeit haben. Das hat die GfK-Marktforschung in Nürnberg in einer repräsentativen Umfrage ermittelt. Demnach finden jeweils fast neun von zehn der 14- bis 29-Jährigen, dass ältere Menschen mehr Zeit als sie für Freizeitaktivitäten und Sport (86,8 Prozent) sowie fürs Reisen haben (87,5 Prozent).

Die meisten Jüngeren glauben außerdem, dass im Ruhestand keineswegs Langeweile aufkommen muss. So sagen gut acht von zehn Deutschen unter 30 Jahren

(83,1 Prozent), dass sich heutzutage auch im Alter noch etwas ganz Neues anfangen lässt. Als Gründe nennen sie, dass die Lebenserwartung gestiegen sei und Senioren heute im Schnitt fitter als früher seien.

Die Senioren selbst sehen das ähnlich: Mehr als drei Viertel der Deutschen ab 60 Jahren (77,3 Prozent) sagen, sie fühlten sich immer noch fit genug für Neuerungen in ihrem Leben. Und jeweils knapp neun von zehn nutzen ihre Freizeit, um mehr Sport (87,9 Prozent) oder um länger Urlaub zu machen (86,4 Prozent).

Befragt wurden 1943 Personen ab 14 Jahren im Auftrag der in Baierbrunn bei München erscheinenden Zeitschrift „Apotheken Umschau“.

Alten- & Pflegeheim Kruse

Alten- & Pflegeheim Kruse Betriebs-GmbH
In familiärer Atmosphäre gepflegt werden:

- Persönliche Beratung rund um die Pflege!
- Vollstationäre Pflege (alle Pflegestufen)
- Kurzzeitpflege
- Gerontopsychiatrische Betreuung (Psychobiographisches Pflegemodell nach Böhm)
- Palliativpflege

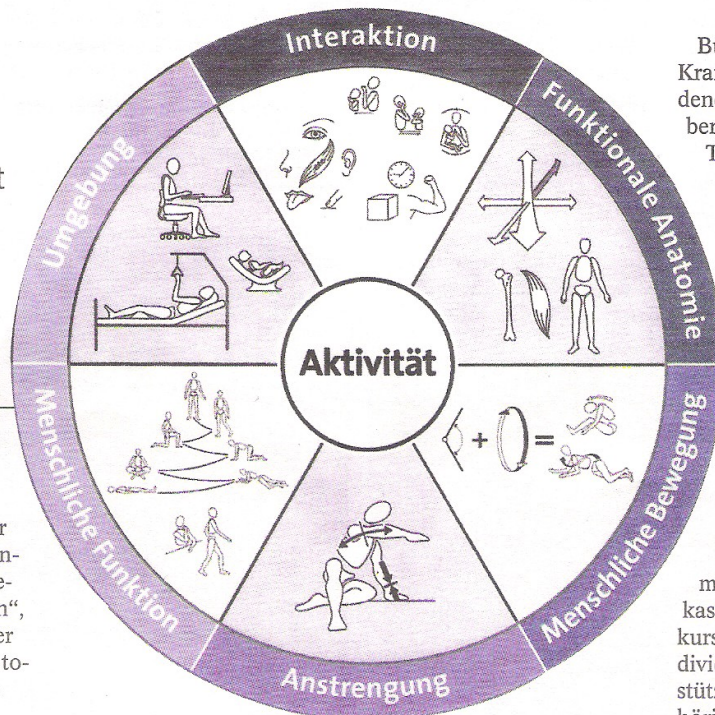
Friedewalder Straße 19 · 32469 Petershagen
Telefon 0 57 04 / 13 86 · Fax 0 57 04 / 1 61 11

Damit das Pflegen nicht krank macht

Burkhard Bornemeier bietet individuelle Bewegungsunterstützung pflegender Angehöriger

Von Christine Schlüter

Kinaesthetics – hört sich kompliziert an, die Grundidee, die hinter dem Begriff steht, ist aber furchtbar simpel: Menschen spielend einfach bewegen. „Wie beim Tanzen“, sagt Burkhard Bornemeier und meint damit, dass es total leicht aussieht, schaut man einem geübten Paar beim Tanzen zu – trotz deren Gewicht.



Das Kinaesthetics-Konzeptsystem dient als Werkzeug, um menschliche Aktivitäten zu beschreiben. Foto: privat

Burkhard Bornemeier ist Krankenpfleger im Mindener Klinikum und nebenberuflich Kinaesthetics-Trainer. Sein Anliegen ist es, pflegende Angehörige zu erreichen und denen die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei ihren alltäglichen Aktivitäten näher zu bringen.

Kurse gemeinsam mit der Barmer

Um das zu erreichen, bietet Burkhard Bornemeier in Zusammenarbeit mit der Pflegekasse der Barmer Grundkurse in Kinaesthetics – „individuelle Bewegungsunterstützung pflegender Angehöriger“ an.

Bornemeier, der nach zwei Bandscheibenvorfällen

als Krankenpfleger mehr oder weniger berufsunfähig war, hat 1996 im Rahmen einer Fortbildung selbst den Grundkurs Kinaesthetics gemacht und dadurch seine ständigen Rückenschmerzen beseitigt und seinen Job gesichert. „Ich brauchte nämlich mit Kinaesthetics keine Patienten mehr zu heben“, erklärt er. Es gibt andere Möglichkeiten, macht der Krankenpfleger neugierig und erklärt: „Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei alltäglichen Aktivitäten. Diese führen wir in individuellen, erlernten und meist unbewussten Bewegungsmustern durch.“ Die Qualität dieser Bewegungen habe einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit.



In den Kinaesthetic-Grundkursen geht es auch darum, das richtige Aufstehen vom Stuhl zu lernen. Foto: Christine Schlüter

Lernen, die eigene Bewegung anzupassen

„Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbstständige Lebensgestaltung ist die Fähigkeit, die eigene Bewegung an veränderte Bedingungen anpassen zu können“, ist Bornemeier überzeugt.

In den Kinaesthetics-Kursen gehe es also darum, die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag zu vergrößern. Bedeutet: „Den Pflegebedürftigen zu unterstützen und damit seine Gesundheit zu fördern, außerdem aber auch die Gesundheit der Pflegenden zu erhalten“, erklärt der Kinaesthetics-Trainer die Hauptziele des Kurses.

Besonders wichtig sei es in der Pflege, die kranken Menschen würdevoll zu behandeln. „Mit Hop hop hop bleibt viel auf der Strecke“, ist Burkhard Bornemeier

überzeugt. Und das sei nicht das Ziel von Kinaesthetics. Vielmehr ginge es darum, den Kranken so zu lassen, wie er ist.

Trotzdem weiß der 49-Jährige um die Probleme, die ganz selbstverständlich in der täglichen Pflege auftreten. „Wenn Menschen Angehörige pflegen, bewältigen sie in ihrem Alltag große Herausforderungen. Sie führen ihr eigenes Leben und helfen dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung seiner alltäglichen Aktivitäten wie zum Beispiel aufstehen, waschen, sich anziehen oder essen“. Die Menschen hätten die Aufgabe für die Lebensqualität des pflegebedürftigen Menschen und für die eigene Gesundheit zu sorgen. Diese Doppelrolle könne leicht zu einer Überforderung werden und die Gesundheit aller Beteiligten beeinträchtigen.

„Kinaesthetics geht davon aus, dass die Unterstützung eines pflegebedürftigen

Menschen dann gesundheits- und entwicklungsfördernd ist, wenn sie ihn in seinen eigenen Bewegungsmöglichkeiten, in seiner Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit unterstützt“, erklärt der ausgebildete Krankenpfleger. Und eine Voraussetzung dafür sei eben die Bewegungskompetenz der pflegenden Personen – womit Burkhard Bornemeier wieder beim Tanzen ist: „Auch dort gibt es das schlechte und das gute Führen“, sagt der überzeugte Kinaesthetics-Trainer Bornemeier und lacht.

- Weitere Informationen zu den Kinaesthetics-Grundkursen gibt es bei Trainer Burkhard Bornemeier unter der Telefonnummer (01 63) 7 65 28 18.

DIE PROFIS FÜR REHA UND GESUNDHEIT

40 Jahre

Westerfeld
SANITÄTSHAUS

Bismarckstraße 39
Tel. 0571/3887110

24 STUNDEN NOTDIENST: 0800/3666333

DER PARITÄTISCHE
PARISOZIAL MINDEN-LÜBBECKE

Wir sind für Sie da!

- Häusliche Pflege
- Behandlungspflege
- Verhinderungspflege
- Hilfen im Haushalt
- Beratung für pflegende Angehörige
- Hausnotruf
- Betreuung Schwerstbehinderter
- Tagepflege
- HilDe – Hilfen bei Demenz
- Stationäres Hospiz „veritas“
- Ambulante Palliativberatung
- Betreutes Wohnen
- Familienpflege
- Sozialberatung
- Schuldnerberatung
- Familien- u. Erwachsenenbildung
- Prima – Frühe Hilfen
- Kompetenzwerkstatt Pflege/Demenz
- Freiwilligen-Agentur
- Selbsthilfe-Kontaktstelle

PariSozial
Minden-Lübbecke
Simeonstraße 19
Tel.: 0571 82802-0

Sozialstation Minden
Simeonstraße 36
Tel.: 0571 87764

Sozialstation Lübbecke
Bahnhofstraße 27
Tel.: 05741 3424-0