

# der Vinschger

postazONE

contact

PLT/OME/FMP/03/2010  
valido dal 22/04/2010

Posteitaliane

## Bewegen statt Heben

KINÄSTHETIK IN DER PFLEGE

Rechtsanwalt  
RA Dr. Andreas Folie Avv.

Josef Daney Straße Nr. 7  
39028 Schlanders (BZ)  
Tel./Fax: 0473 73 21 33  
Mobil: 338 62 17 622  
info@andreas-folie.it  
www.andreas-folie.it



 **Möbeltischlerei  
Stecher Georg**

Maßküchen und Einrichtungen

Architektur ist  
unsere Leidenschaft

St. Valentin a. d. H.  
Tel. 335 52 74 400 - www.stecher.bz

gelato . bar . café  
**bruno**  
seit/dal 1961  
trattoria . pizzeria



**PREISHIT**  
€ 5,00  
Pizza  
Margherita

EIN PREIS - VIEL GESCHMACK  
Vom 30.11. bis 22.12.2012  
ALLE PIZZEN aus unserer Karte  
zum Preis von € 6,00  
Winteröffnungszeiten:  
17.00 bis 22.00 Uhr

vom 30. November bis 22. Dezember 2012

Naturals | Rathausstr. 1 | Tel. 0473 666 252 | naturals@bruno.bz.it

 **HABICHER  
HOLZBAU**

www.habicher.it  
Tel. 0473 63 46 48

 **HABICHER  
PHOTOVOLTAICS**

# Wenn Minuten zu Stunden werden



SEPP LANER

Objektiv gesehen vergehen die Minuten, Stunden und Tage in Altersheimen nicht schneller oder langsamer als außerhalb. Wer aber selbst in einem Altersheim lebt, empfindet die Zeit oft ganz anders. Auch wenn bis zum Mittag- oder Abendessen nur mehr eine Viertelstunde fehlt, kann diese zu einer kleinen Ewigkeit werden. Wer im Fluss von Arbeit, Hektik, Familie und Freizeitstress mitschwimmt, kann nicht verstehen, wie furchtbar es sein kann, im Rollstuhl zu sitzen und immer aus dem gleichen Fenster zu schauen, im Bett zu liegen und an die Decke zu starren, die alte Zeitung noch einmal und noch einmal durchzublättern oder sich mit einem Blick auf die Uhr zu vergewissern, dass immer noch viel zu viele Minuten fehlen, bis die Pflegerin kommt, die Tochter, die Kinder mit den Martini-Laternen, der Familienverband mit Singbüchern oder sonst ein Besuch. Und dann dauert es meistens nicht lange und sie sind wieder alle weg. In vielen Wohn- und Pflegeheimen wird mittlerweile viel unternommen, damit sich die Bewohner weniger als „Versorgte“ fühlen, sondern als Menschen, die trotz aller Gebrechen und Schwächen nichts an Würde verlieren und die oft mehr machen können, als sie selbst glauben oder als man es ihnen zutraut. In diesem Sinne ist auch die Kinästhetik einzuordnen. Es geht dabei schlicht und einfach darum, pflegebedürftige Menschen nicht einfach zu heben und zu tragen, sondern ihre eigenen Bewegungsressourcen zu erkennen und zu fördern.

REDAKTION@DERVINSCHGER.IT



6

Gesellschaft



22



32

Sport

## 4 VINSCHGER THEMA

4 Laas Kinästhetik wird immer wichtiger

## 6 VINSCHGER GESELLSCHAFT

6 Mals Mehrheitliches Ja zu Kraftwerk am Rambach

10 Naturns Tourismuszone mit „Portaleffekt“

12 Burgeis Abschied von Bruno Trauner

14 Schlanders Zehn Jahre „Freiraum“

15 Schlanders KVW-Bezirksversammlung

18 Vinschgau Fünf Sender für Breitband-Funk

19 Partschins Musikkapelle im Weltweiten Netz

## 19 LESERBRIEFE

## 22 VINSCHGER KULTUR

22 Latsch Werke von Karl Plattner im „Spazio Rizzi“

24 Graun Gelungene Kulturfahrt

24 Prad Wie tanzen die Graubündner?

## 26 VINSCHGER SPEZIAL

26 Vinschgau 10 Dinge die Sie über den Vinschgau wissen sollten!

## 32 VINSCHGER SPORT

32 Prad Ski Running-Team: Neue Veranstaltungsreihe

33 Latsch Zumba-Fieber

34 Naturns Kein Sieger im Derby

## 36 VINSCHGER MARKT

36 Kleinanzeigen

## 36 VINSCHGER VERANSTALTUNGEN

### der Vinschger

39028 Schlanders, Grüblstraße 142 |  
Tel.: 0473/62 17 15 | Fax: 0473/62 17 16 |  
info@dervinschger.it | www.dervinschger.it

Finde uns auf  
Facebook



Auch Rosamunde Patscheider  
(links) fungierte als  
Versuchskaninchen.



## Pflegebedürftige können oft mehr als man denkt

*Das Wort klingt zwar fremd und kompliziert, aber Kinästhetik wird immer wichtiger, vor allem in der Pflege in den Altersheimen.*

**LAAS** - Eine Art Kinästhetik-Fachtagung fand am Freitag im Wohn- und Pflegeheim Laas statt. 16 Frauen und 1 Mann, die vorwiegend in Altersheimen im Vinschgau arbeiten, schlossen ihre Ausbildung als Kinästhetik-Peer-Tutoren ab. Sie hatten sich seit Juli an insgesamt 7 Tagen unter dem Motto „Wir bewegen nichts, wenn wir uns selber nicht bewegen“ ausgebildet. „Sie sind jetzt eine Art ‚Hauslehrer‘, damit das Erlernte in den Strukturen, in denen sie arbeiten, umgesetzt wird und lebendig bleibt“, sagte Waltraud Weimann aus Deutschland, Lehrerin für Pflege, Krankenschwester und Kinästhetik-Trainerin. Bei der Kinästhetik in der Gesundheits- und Krankenpflege geht es in erster Linie darum, dass Pflegenden die Bewegungen der Pflegebedürftigen unterstützen,

und zwar ohne Heben und Tragen. Das trägt einerseits dazu bei, die körperliche Gesundheit der Pflegenden zu erhalten und hilft andererseits, die Bewegungsressourcen von kranken Menschen zu erkennen und zu fördern. Jede Bewegung, zum Beispiel das Aufstehen vom Rollstuhl oder der Wechsel vom Bett auf einen Stuhl, wird so gestaltet, dass der Betroffene die Selbstkontrolle über das Geschehen hat. Beispiel: Es ist ein

Unterschied, ob ich einen Menschen von einem Stuhl einfach hochhebe, oder ob ich ihn anleite, selbst mitzuhelfen und seine Bewegungskompetenzen einzusetzen.

### Gut für Bewohner und Mitarbeiter

„Kinästhetik leistet einen aktiven Beitrag zur Gesundheitsentwicklung und -erhaltung der Heimbewohner und Mitarbeiter/innen“, sagte Rosamunde Patscheider, die

Präsidentin des Konsortium-Betriebes Laas/Schluderns (Altersheim Schluderns und Laas). Sie überbrachte die Grüße der Direktorin Sibille Tschennett - sie nahm an der Beerdigung von Altbischof Bruno Trauner statt -, der die Kinästhetik in der Pflege seit vielen Jahren ein besonderes Anliegen ist. Der Einsatz von Kinästhetik entlastet laut Patscheider die Mitarbeiter/innen und die Heimbewohner sind mobiler und aktiver am Leben



16 Frauen und 1 Mann haben sich heuer zu Kinästhetik-Peer-Tutoren ausbilden lassen.



beteiligt. Bereits 2003 wurde in den Heimen Laas und Schluderns mit einem langjährigen Bildungsweg begonnen, und zwar mit dem Ziel, allen Mitarbeiterinnen eine kinästhetische Grundausbildung zukommen zu lassen. Auch Mitarbeiter/innen umliegender Altersheime, der Hauspflege und Hauskrankenpflege sowie des Krankenhauses wurden zu Kursen eingeladen, „sodass ein Netzwerk innerhalb der stationären und ambulanten Dienste im Vinschgau geknüpft werden konnte.“ Die Zahlen des Zeitraums 2003 bis 2012 sprechen für sich: 7 Grund- und 7 Aufbaukurse mit Praxisbegleitungen, ca. 25 Bewegungswerkstätten und interne Workshops, 3 Ausbildungen für Peer-Tutoren sowie 6 Weiterentwicklungstage für Peer-Tutoren. Insgesamt nahmen 250 Personen an den Kursen teil, vor allem aus dem Vinschgau, einige aber auch aus anderen Landesteilen und heuer erstmals auch aus

dem Val Müstair. Die Gesamtzahl der Ausbildungsstunden belief sich auf rund 7.500.

### „Wichtig ist die Umsetzung“

Die frisch gebackenen Absolventen des 3. Peer-Tutoren-Kurses führten an verschiedenen Stationen anschaulich vor, was sie gelernt haben und wie sich das Erlernte in der Praxis umsetzen lässt. „Der Erfolg steht und fällt mit der Umsetzung“, sagte die im Bürgerheim Schlanders tätige Physiotherapeutin und Kinästhetik-Trainerin Edeltraud Kiesenebner dem „Der Vinschger“. Im Bürgerheim Schlanders wird Kinästhetik seit 10 Jahren praktiziert, und zwar mit Erfolg. Auf die Bewohner wirke sich Kinästhetik ebenso positiv aus wie auf die Mitarbeiter und die Organisation. Viele Mitarbeiter zum Beispiel empfinden ihre Arbeit als weniger anstrengend, viele Bewohner fühlen sich selbstständiger. Es

gehe auch darum, die Eigenverantwortung der Bewohner zu wecken. Dass dies gelingen kann, bestätigt folgende Aussage eine Heimbewohnerin: „Die Annahme, dass ein Mensch in meinem Alter nichts mehr lernen kann, ist ganz falsch. Ich habe Vieles wieder erlernt.“ Der Physiotherapeut und Kinästhetik-Trainer Paolo Marabese sprach sich für eine engere Zusammenarbeit zwischen allen Berufskategorien aus, die im Pflegebereich beschäftigt sind, „denn wir verfolgen schließlich alle dasselbe Ziel, nämlich mehr Lebensqualität für die Betreuten.“ Und Lebensqualität hänge viel mit täglichen Aktivitäten, also Bewegungen zusammen. Der Kinästhetik-Trainer Jakob Reichegger aus Latsch beleuchtete die derzeitige Situation der Kinästhetik-Ausbildung in Südtirol.

SEPP

## INTERVIEW

# Sonst ‚verlernt‘ der Mensch, Dinge selbst zu tun“

**der Vinschger:** Frau Weimann, was ist unter Kinästhetik in der Pflege zu verstehen?

**WALTRAUD WEIMANN:** Das ist die Lehre von der Bewegungswahrnehmung. Im Kontext mit Pflege verstehen wir darunter, dass Menschen bei allen Aktivitäten so unterstützt werden, dass sie ihre Fähigkeiten einbringen, sich beteiligen können. Die Pflegenden bringen dabei ganz gezielt ihre eigene Bewegung so ein, dass der andere Mensch ein Lernangebot erfährt und die Pflegenden sich schonend bewegt.

**Wie wirkt sich Kinästhetik auf die Pflegebedürftigen aus?**

Sie werden nicht mehr gehoben oder getragen, sondern schonend über ihre eigenen Knochen oder auf einer Unterstützungsfläche bewegt. Das bedeutet für alle Beteiligten: weniger Anspannung und Schmerzen, mehr Kontrolle und Verständnis über die Bewegung. Die Pflegebedürftigen können auch etwas beitragen und erhöhen somit auch ihr Selbstwertgefühl und können zufriedener sein. Sie entdecken, was alles noch möglich ist und nicht, was nicht möglich ist.

**Und wie auf die Pflegenden?**

Sie werden weitgehend von Heben entlastet und schonen damit ihren Körper. Auch sie merken mit und beim Pflegebedürftigen, „was alles noch geht“ und lernen auch kleine Veränderungen wahr zu nehmen und sind so motiviert, immer wieder neue Lernschritte mit dem zu Betreuenden zu finden.

**Immer mehr Menschen werden immer älter. Viele sind an Pflegebetten gefesselt. Ist in solchen Fällen mit Kinästhetik etwas auszurichten?**

Selbstverständlich! Stellen sie sich vor, Sie liegen 24 Stunden im Bett und wenn Sie bewegt werden, geschieht das so, dass Sie jemand an mehreren Körperstellen gleichzeitig anfasst und Sie wie einen Baumstamm dreht. Wenn man Sie aber so bewegt, dass Sie möglichst einbezogen werden, können Sie merken, welches Körperteil sich in welche Richtung bewegt und das ist ein enormer qualitativer Unterschied.

**Sollten sich nicht auch Angehörige, die ihre Lieben zu Hause betreuen, in diesem Bereich fortbilden?**



**Waltraud Weimann**

Auf jeden Fall. Es gibt ein ganz spezielles Kinästhetik-Programm für pflegende Angehörige. Im Moment findet in Laas ein solcher Kurs unter der Leitung des Trainers Jakob Reichegger statt. Die Angehörigen lernen u.a., auf sich zu achten und das Gelernte direkt in der häuslichen Situation anzuwenden. Ich selbst gebe solche Kurse in Deutschland und kann aus Erfahrung sagen, dass die Angehörigen enorm profitieren.

**Kann Kinästhetik auch bei Demenzerkrankungen, die sich zunehmend häufen, eingesetzt werden?**

Ja. Viele demenzkranke Menschen haben einen großen Bewegungsdrang, aber verlieren die Orientierung in sich. Sie wissen zwar, dass sie sich bewegen wollen, oft aber nicht, wie das gehen könnte oder vergessen das Ziel. Orientierung geben ist ein ganz wichtiger Konzeptteil von Kinästhetik.

**Geht es im Grunde nicht schlicht und einfach nur darum, mit pflegebedürftigen Menschen liebevoll umzugehen?**

Das ist natürlich die Basis, aber es wäre zu schlicht und einfach! Wenn ich beispielsweise nicht verstehe, weil ich es nicht gelernt habe, was es bedeutet, verwirrt zu sein und Orientierung zu suchen oder wenn ich nicht weiß, worauf ich achten muss, damit kein Druckgeschwür entstehen kann, dann hilft der liebevolle Umgang gar nichts! Dann schmerzt das Druckgeschwür und ich kann gar nicht mehr merken, dass da jemand liebevoll mit mir umgeht. „Für den anderen tun und übernehmen“ kann auch zu Abhängigkeit führen und der Mensch „verlernt“, Dinge selbst zu tun.