

Bewusst bewegen

Kinaesthetics-Schulung im Altenheim Mennighüffen

VON HENRIKE HOHMEYER

■ **Löhne.** Von der waagerechten Lage im Bett in die aufrechte Sitzposition in einem Rollstuhl zu gelangen, ist für bewegungs-freie Menschen kein Problem. Für Pflegebedürftige mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit hingegen stellt dieser Weg eine große Hürde dar. Die können sie oft nur mit Unterstützung der Pflegekräfte meistern. Häufig wird dann gehoben, getragen und viel Kraft aufgewendet. Das ist weder schonend für die Pflegenden, noch besonders angenehm für die Bewohner. Dass es auch anders geht, zeigen Kathrin Seiler und Sandra Wiegand-Jacobs in ihrem Kinaesthetics-Kurs im Altenwohnheim Mennighüffen.

Kinaesthetics heißt übersetzt so viel wie „Bewegungswahrnehmung“. Inhalt des Kurses ist die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Situationen. Die Pflegekräfte erhalten ein tieferes Verständnis davon, wie Bewegung überhaupt funktioniert und wie sie an veränderte Bedingungen angepasst werden kann.

„Ein wichtiges Merkmal der Kinaesthetics ist, bei pflegebe-

dürftigen Menschen größtmögliche Selbständigkeit herzustellen und zu erhalten“, erklärt Seiler. Das kann schon bedeuten, dass ein Pflegebedürftiger kontrollieren kann, wie schnell der Weg vom Bett in den Stuhl zurückgelegt wird. Dadurch kann der Bewohner auch Schmerz und Angst kontrollieren.

Eine große Rolle spielt somit die Eigenaktivität der Bewohner, die Pflegekräfte in Altenwohnheimen erkennen, fördern und nutzen sollten. Der Kurs in Mennighüffen findet an insgesamt vier Terminen statt, die sich über ein knappes halbes Jahr erstrecken.

Dazwischen ist reichlich Zeit,

die gewonnenen Kenntnisse in der Praxis anzuwenden. „Zuerst muss man sich natürlich Zeit nehmen und auch die Bewohner daran gewöhnen. Aber, wenn man es kann, spart man sogar Zeit und vor allem Kraft“, sagt Kursteilnehmerin Zaneta Kozonup.

Die Fortbildung in Mennighüffen findet zunächst einmal intern statt. „Ziel ist es aber, das Wissen auch an die anderen Löhner Einrichtungen weiterzugeben“, sagt Pflegedienstleiterin Marianne Smidt.

»Wissen an
andere
weitergeben«



Bewusst statt mit viel Kraft: Karola Schroeder (r.) hilft Marianne Smidt (Mitte, in der Rolle der Pflegebedürftigen) aus dem Bett auf einen Stuhl. Kathrin Seiler (l.) gibt Tipps. Ihr Arm dient als Stuhllehne zur Aktivierung der Pflegebedürftigen.

FOTO: HENRIKE HOHMEYER