

# Bewegungskompetenz bei der Pflege nutzen

## Erster Grundkurs Kinaesthetics der Vaihinger Sozialstation – Den eigenen Körper sinnvoll einsetzen



Pflegerkurs: Mit Kinaesthetics Bewegungsmöglichkeiten entdecken. Foto: Arning

Vaihingen (aa) – Die Damen sind mit Feuereifer bei der Sache. Sie liegen am Boden und strampeln wie Babys, kriechen auf allen Vieren über den Boden oder versuchen sich im Schneidersitz. Mit solchen Übungen werden sie bei einem Kinaesthetics-Pflegerkurs der Vaihinger Sozialstation sensibilisiert.

Angehörige leisten einen wichtigen Beitrag bei der Versorgung ihrer pflegebedürftigen Verwandten. Deshalb bietet die Sozialstation schon seit Jahren Kurse an, in denen das grundsätzliche „Rüstzeug“ für die Pflege vermittelt wird.

Mit dem jetzt abgeschlossenen Kurs betrat die Sozialstation in Kooperation mit der Pflegekasse bei der Barmer Neuland. Es wurde ein Bereich beleuchtet, der im Krankenpflegeseminar fast immer zu kurz kommt und doch die meisten Beschwerden im Laufe der Pflege verursacht, denn Pflegenden sind hauptsächlich damit beschäftigt, Menschen in ihrer Aktivität des täglichen Lebens zu unterstützen. Dazu gehören Aktivitäten wie Lageveränderung im Bett oder das Heben aus dem Bett in den Rollstuhl und zurück. Kinaesthetics (= Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung) bietet die Möglichkeit, den Alltag für Pflegenden und Pflegebedürftige besser und leichter zu gestalten, weil Kinaesthetics davon ausgeht, dass die Unter-

stützung eines pflegebedürftigen Menschen dann gesundheits- und entwicklungsfördernd ist, wenn sie ihn in seinen eigenen Bewegungsmöglichkeiten unterstützt. Dies führt nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei pflegebedürftigen Menschen, sondern verhindert auch, dass die Pflegenden ihrer eigenen Gesundheit schaden. Rückenschmerzen sind ja zum Beispiel immer wieder die Folge der Pflege.

Mit Hilfe von sechs Konzepten lernen Pflegenden und Angehörige, ihren eigenen Körper und ihre eigene Bewegung sinnvoll einzusetzen. Alle Beteiligten profitieren gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz und Menschenverständnis. Aus diesem Grund schult die Sozialstation ihre Mitarbeiterinnen schon seit mehreren Jahren in Kinaesthetics. So liegt es nahe, diese Technik auch den pflegenden Angehörigen zu vermitteln.

In Zusammenarbeit mit der Barmer hielten die Kinaesthetics-Trainerin Heidi Lang und Utta Fietz von der Sozialstation erstmals einen 21-stündigen Kurs mit sieben Teilnehmerinnen ab. Ein weiterer Grundkurs Kinaesthetics für pflegenden Angehörige soll diesem Herbst wieder starten.

✦ Informationen bei der Sozialstation Vaihingen im Vaizana-Gesundheitszentrum, Andreistraße 16/1 (2. OG), Telefon (0 70 42) 97 01 81.