

Pressemitteilung

Kinaesthetics-Kurs für pflegende Angehörige Bochumer lernen Kunst der gesunden Bewegung

Bochum, 23. April 2019 – Etwa 10.000 pflegebedürftige Bochumer wohnen zuhause. Ihre Pflege ist überwiegend Familiensache – und sorgt bei mehr als 50 Prozent der hiesigen Angehörigen für Rückenprobleme. „Wer Eltern, Partner oder Kinder pflegt, bewältigt jeden Tag eine große Kraftanstrengung. Damit Angehörige trotz Pflege selbst gesund bleiben, kommt es auf das richtige Know-how an“, sagt Benjamin Pützer, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Bochum. Weil sich eine Vielzahl an Bochumern ohne Pflegedienst um Eltern, Partner oder Kinder kümmert, macht die Kasse auf Kinaesthetics aufmerksam. Die BARMER übernimmt für alle pflegenden Angehörigen, unabhängig von der Kassenzugehörigkeit, die Kursgebühr.

Schritt für Schritt statt Hauruck

An fünf Tagen verbessern zwölf Bochumer in den Kinaesthetics-Seminaren derzeit ihre eigene Bewegungskompetenz. „Die Teilnehmer lernen, die Körperspannung des Pflegebedürftigen zu erspüren und jede Bewegung so zu gestalten, dass er seine Fähigkeiten einbringen kann“, erklärt Kinaesthetics-Trainerin Antriani Steenebrügge.

Mithilfe von Kinaesthetics tragen Angehörige ihren Pflegebedürftigen nicht mit dessen gesamten Gewicht, sondern geben ihm Halt, kommentieren und begleiten seine Bewegungen. Auf diese Weise lässt sich die Eigenbewegung des Pflegebedürftigen aktivieren. Gleichzeitig schonen die Angehörigen so ihre eigenen Muskeln und Gelenke. „Kinasthetics bedeutet Schritt für Schritt statt Hauruck. Alte Routinen zu durchbrechen und neue Bewegungsabläufe einzuüben kostet zwar am Anfang Zeit und Geduld. Aber es lohnt sich, weil der Pflegealltag für alle Beteiligten damit leichter wird“, resümiert Pützer.

Kurse für pflegende Angehörige bietet das Katholische Klinikum Bochum seit mehr als zehn Jahren an. Dazu zählt Kinaesthetics. Das Motto dabei: ‚Sich entlasten und wirksam pflegen‘. Wegen der großen Nachfrage plant die BARMER Bochum dieses Jahr weitere Kinaesthetics-Termine. Mehr Informationen und Kurssuche unter www.barmer.de/s050043.

Pressekontakt

Dr. Jürgen Frech
Leiter Unternehmenskommunikation
Katholisches Klinikum Bochum
Telefon: 0234 509 6104
E-Mail: juergen.frech@klinikum-bochum.de

Sara Rebein
Pressesprecherin
BARMER NRW
Telefon: 0211 700 490 31
E-Mail: sara.rebein@barmer.de