

Gute Bewegung kann erlernt werden

Wer pflegt, muss seinen Angehörigen oft in seiner Bewegung unterstützen, zum Beispiel beim Aufstehen aus dem Bett oder beim Transfer in den Rollstuhl. Das Bewegungskonzept Kinaesthetics kann hier eine wichtige Hilfe sein. Pflegende Angehörige können das Konzept jetzt in einem neuen Kurs erlernen.

Kinaesthetics-Kurse für pflegende Angehörige

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung ist das zentrale Thema von Kinaesthetics. Pflegende Angehörige erfahren die Qualität ihrer eigenen Bewegung und erweitern ihren persönlichen Handlungsspielraum sowie ihre Anpassungsfähigkeit im Alltag. Die Kurse setzen sich aus sieben Lerneinheiten à drei Stunden zusammen. Jede Lerneinheit betrachtet das Thema Bewegung unter einem anderen Blickpunkt:

- 1. Phase: Sensibilisierung der eigenen Bewegung
- 2. Phase: Umgang mit Gewicht
- 3. Phase: Bewegungsmuster verstehen
- 4. Phase: Unterstützen als Lernumgebung
- 5. Phase: Der Lernprozess in der Familie
- 6. Phase: Umgang mit Hilfsmitteln
- 7. Phase: Evaluation des persönlichen Lernprozesses

www.wir-pflegen-zuhause.de



(1) Teilnehmer suchen nach Möglichkeiten, vom Boden aufzustehen. (2) Auseinandersetzung mit der eigenen Beweglichkeit bei Selbsterfahrungsübungen. (3) Eigenerfahrung über Körpergewicht und Schwerkraft. (4) Teilnehmer unterstützen sich beim Aufstehen vom Boden. (5) Gemeinsam erfahren, wie sich der Weg vom Stuhl aufstehen gestalten kann. (6) Eine Teilnehmerin hilft der anderen beim Aufstehen vom Boden mithilfe eines Stuhls.

Fotos: Barbara Zabka

Pflegende Angehörige haben Anrecht auf Schulung

„Die Pflegekassen sollen für Angehörige und sonstige an einer ehrenamtlichen Pflege Tätigkeit interessierte Personen Schulungskurse unentgeltlich anbieten, um soziales Engagement im Bereich der Pflege zu fördern und zu stärken, Pflege und Betreuung zu erleichtern und zu verbessern sowie pflegebedingte körperliche und seelische Belastungen zu lindern. Die Kurse sollen Fertigkeiten für eine eigenständige Durchführung der Pflege vermitteln. Die Schulungen sollen auch in der häuslichen Umgebung des Pflegebedürftigen stattfinden“ (§ 45, SGB XI).

Laufen, essen, Kaffee kochen – Bewegung zieht sich wie ein roter Faden durch unseren Alltag. Selbst das Lesen dieses Artikels wäre ohne aktives Bewegen der Arme, des Kopfes und der Augen nicht möglich. Im Laufe unseres Lebens haben wir gelernt, Tätigkeiten auf eine bestimmte und uns eigene Art auszuführen und über diese nicht weiter nachzudenken. Könnten Sie konkret beschreiben, wie Sie vom Stuhl aufstehen? Den wenigsten wird dieses auf Anhieb gelingen.

Die Pflege eines Angehörigen beinhaltet die Herausforderung, andere Menschen in ihrer Bewegung zu unterstützen. Egal, ob es sich um die Hilfestellung beim Ankleiden, den Transfer vom Rollstuhl in ein Auto oder das bequeme Positionieren im Bett handelt – die Unterstützung dieser Aktivitäten setzt eine intensive Beschäftigung mit dem Thema Bewegung voraus: Wie werden solche Bewegungen eigentlich ausgeführt? Und wie kann man diese so gestalten, dass beide Personen nicht zu Schaden kommen?

Die Pflegearbeit, die zu Hause geleistet wird, geht mit körperlicher Überlastung einher. Hieraus können auch gesundheitliche Beeinträchtigungen entstehen. Dies wurde bereits in vielen Studien festgestellt. Gerade das Heben und Tragen von Menschen führt bei pflegenden Angehörigen häufig zu schweren Rücken- und Nackenbeschwerden.

Schulungskurse bieten Hilfe

Um pflegende Angehörige vor körperlicher Überlastung zu schützen, sieht der Gesetzgeber auf der Grundlage des 11. Sozialgesetzbuches verschiedene Schulungsangebote vor, die von Angehörigen kostenlos in Anspruch genommen werden können. Diese finden sowohl in Gruppenschulungen wie

auch in individuellen Einzelschulungen zu Hause statt und werden von geschulten Fachkräften erteilt. Auf dieser gesetzlichen Grundlage ist es für pflegende Angehörige nun auch möglich, sich mit Fragestellungen zur gezielten Hilfestellung bei alltäglichen Bewegungsabläufen zu beschäftigen.

Die Befähigung hierzu wird durch das Konzept Kinaesthetics erworben. Dieses lässt sich mit „Lehre von der Bewegungsempfindung“ übersetzen und ist in der professionellen Alten- und Krankenpflege mittlerweile seit 30 Jahren bekannt. Als fester Bestandteil der Ausbildung zur Fachkraft wird dort gelernt, wie man Patienten schonend und schmerzfrei bewegt, in deren Eigenständigkeit fördert und auf rückschädliches Tragen weitestgehend verzichten kann.

Das Kursprogramm „Kinaesthetics für pflegende Angehörige“ wurde auf die speziellen Bedürfnisse Angehöriger zugeschnitten und soll dazu beitragen, eine hohe Kompetenz in der Bewegungsunterstützung anderer Menschen zu entwickeln. Im Gegensatz zu anderen Programmen, die lediglich auf bestimmte Hebetechniken abzielen, profitieren bei der Anwendung des Kinaesthetics-Wissens beide: Der pflegende Angehörige lernt, Bewegungsabläufe ohne Heben zu unterstützen und vorhandene Fähigkeiten des anderen zu nutzen. Der Pflegeempfänger behält die größtmögliche Autonomie und Selbstständigkeit. Das wiederum wirkt sich positiv auf sein Selbstwertgefühl und seine Lebensqualität aus.

Angeboten werden die Kurse seit 2008 in einer Kooperation zwischen Kinaesthetics Deutschland und der Barmer GEK. Sie ermöglichen den Teilnehmern durch kleine Lerngruppen viele Freiräume zur Bearbeitung der eigenen Interessenschwerpunkte.

Der Kurs richtet sich an pflegende Angehörige und ehrenamtlich privat Pflegende und ist für diese kostenfrei. Lediglich eine Entwicklungsgebühr von 25 Euro ist von den Teilnehmern selber zu tragen. Von dieser werden unter anderem die Lehrbücher und das Zertifikat finanziert. Nach einem Grundkurs Kinaesthetics kann man frühestens nach einem Jahr einen Aufbaukurs absolvieren. Barmer GEK Versicherte haben auch die Möglichkeit, sich zu Hause schulen zu lassen.

Neue Website bietet Kursinfos

Damit viele pflegende Angehörige von diesen Kursen erfahren und hiervon profitieren können, wurde eine neue Website eingerichtet: www.wir-pflegen-zuhause.de. Auf dieser finden Sie weiterführende Informationen zu den Kursen, Terminen von Informationsveranstaltungen und Kursen in Ihrer Nähe, Kontaktadressen von Trainern sowie Impressionen und Erfahrungsberichte von anderen Angehörigen, die bereits einen Kurs absolviert haben und dieses Wissen für deren Pflegealltag nutzen.

Anschrift der Verfasserin:
Martina Huth, Dipl.-Berufspädagogin (FH),
cand. M.Sc. Pflegewissenschaften (Uni Witten/Herdecke)
Kinaesthetics-Trainerin
E-Mail: martina.huth@kinaesthetics-net.de