



Pflegebedürftige Menschen müssen in ihrer Bewegung oft unterstützt werden, zum Beispiel beim Bewegen in den Rollstuhl, Treppensteigen oder Toilettengang. Dabei kann das Bewegungskonzept Kinaesthetics eine wichtige Hilfe sein. Wir stellen Ihnen beispielhaft einige mögliche Bewegungsfolgen vor, diesmal für den Weg vom Rollstuhl in ein Auto.

Das Ein- und Aussteigen in ein Auto gehört wie vieles zu den Tätigkeiten, die wir als ganz selbstverständlich durchführen. Versuchen wir, uns den konkreten Bewegungsablauf in Erinnerung zu rufen, wird deutlich, dass wir uns unserer alltäglichen Bewegung gar nicht bewusst sind. Erklären lässt sich dies dadurch, dass unser Wissen über die Bewegung nicht im Kopf gespeichert ist. Es wird immer wieder direkt aus der Bewegung heraus entwickelt und an die jeweilige Situation angepasst.

Aus diesem Grund ist es im Rahmen dieser Serie nicht möglich, eine starre Bewegungsabfolge vorzugeben. Aufgezeigt werden sollen mögliche Varianten, die eher einen Beispielcharakter haben.

Lernen ermöglichen

Wenn Sie eine andere Person in deren Bewegungsablauf unterstützen, dann können Sie darauf achten, dass diese die Bewegung so weit wie möglich selbst steuern kann. Ob Sie jemanden passiv bewegen oder dessen eigene Bewegung ermöglichen, hat Auswirkung auf viele Bereiche des Lebens dieser Person.

Überprüfen Sie aus diesem Grund, ob Sie Ihre Begleitung so gestalten können, dass Ihr Gegenüber weiterhin aktiv mitmachen kann. Versuchen Sie zunächst, für sich selbst zu entdecken, wie Sie in ein Auto steigen. Berücksichtigen Sie dieses, wenn Sie eine andere Person bei diesem Bewegungsablauf begleiten. Versuchen Sie dabei, nur das notwendige Maß an Hilfestellung zu geben. Dann kann die andere Person selbst aktiv werden und hat die Möglichkeit, den für sie passenden Weg zu finden.

Werden unreflektiert zu viele Tätigkeiten übernommen, liegt der Lernerfolg eines anderen Menschen lediglich darin, dass ihm Aktivitäten abgenommen werden. Wenn Sie aber versuchen, Ihre Unterstützung hauptsächlich auf das Sichern eines Bewegungsablaufes zu beschränken, dann bieten Sie dieser Person die Gelegenheit, zumindest kleine Teilschritte selbst zu übernehmen.

Anschrift der Verfasserinnen:
Maren Asmussen, Dipl.-Pädagogin, Kinaesthetics-Ausbilderin
E-Mail: maren.asmussen@kinaesthetics.de
Martina Huth, M.Sc., Dipl.-Berufspädagogin (FH), Kinaesthetics-Trainerin
E-Mail: martina.huth@kinaesthetics-net.de

In der nächsten Ausgabe wird die Begleitung beim Treppensteigen thematisiert.

Weiterführende Informationen zu Kinaesthetics für pflegende Angehörige erhalten Sie auf unserer Website: www.wir-pflegen-zuhause.de

1 Direktes Einsteigen aus dem Rollstuhl, ohne zu gehen



Wenn Sie den Rollstuhl direkt in den Einstieg stellen, dann können Sie sich gut aus einer sitzenden Position in das Auto drehen. Voraussetzung ist, dass die Beine Gewicht tragen können. Bewegen Sie sich langsam und kontrolliert und achten Sie darauf, dass der Rollstuhl festgestellt ist.

2 Nutzung eines Hilfsmittels



Wenn Sie die Beine weniger gut nutzen können, dann kann ein Rutschbrett beim Drehen aus der sitzenden Position eine gute Unterstützung sein.

3 Unterstützung über den Stand durch eine andere Person



Wenn Sie einem anderen Menschen beim Einsteigen helfen, dann geben Sie ihm die Möglichkeit, sich festzuhalten und abzustützen. So kann er sich in kleinen Schritten rückwärts in das Auto drehen. Begleiten Sie seine Bewegung und sichern Sie die Autotür – besonders, wenn er sich daran festhält.

4 Unterstützung im Sitzen durch eine andere Person



Wenn sich jemand mit sehr schwachen Beinen ins Auto begeben möchte, dann kann auch die Möglichkeit bestehen, dass Sie sich an die Autokante setzen. So kann die Person sich mit Hilfe Ihrer Beine absichern. Achten Sie darauf, dass Sie eine gute Position für sich einnehmen.