

Leben & Wohnen mit Service

Schluss mit der Hauruck-Methode

Kinaesthetics » Aufstehen, Waschen, Anziehen: Wer sich um ein pflegebedürftiges Familienmitglied kümmert, leistet oft schwere Arbeit.

Kinaesthetics kann pflegenden Angehörigen helfen, dabei nicht selbst krank zu werden – und kommt zugleich den Gepflegten zugute.

VON ELKE OBERLÄNDER

Viele pflegebedürftige Menschen werden zu Hause von ihren Angehörigen betreut. Für die Familienmitglieder ist diese Aufgabe oft eine große körperliche Belastung. Ob die kranke Schwiegermutter zum Essen im Bett aufgerichtet werden soll, der Ehepartner Hilfe braucht, um vom Sessel in den Rollstuhl zu wechseln – in vielen Situationen wenden die Helfer viel Kraft auf. Die Folge sind oft Verspannungen in den Schultern und Rückenschmerzen. Jedenfalls dann, wenn die Helfer nach der „Hauruck-Methode“ arbeiten und ihre pflegebedürftigen Angehörigen „wie Kartoffelsäcke rumwuchten“, sagt Inge Skowronek. Die 52-jährige Krankenschwester aus Konstanz spricht aus eigener Erfahrung. Rückenbeschwerden sind die häufigste Berufskrankheit im Pflegebereich. „Und die Patienten werden immer älter und schwerer“, sagt Skowronek. Um nicht selbst krank zu

werden, hat die Krankenschwester vor zehn Jahren ihren ersten Kinaesthetics-Kurs gemacht. Mittlerweile ist sie selbst Trainerin dieser Methode und unterrichtet pflegende Angehörige.

Zwei Amerikaner haben die Bewegungslehre Ende der 70er Jahre entwickelt. Der Begriff „Kinaesthetics“ steht für „Kunst der Bewegungswahrnehmung“. Es geht um einen darum, die eigenen Bewegungen bewusst zu beobachten und die Bewegungskompetenz zu erweitern. Zum anderen sollen Kursteilnehmer lernen, ihre eigenen Bewegungen im Kontakt mit anderen Menschen so einzusetzen, dass diese ebenfalls ihre Bewegungskompetenz erweitern.

Was kann das in der Praxis heißen? „Nehmen wir ein einfaches Beispiel“, sagt Trainerin Skowronek und lässt sich in ihrem Stuhl nach unten rutschen. „Stellen Sie sich vor, ich bin eine Patientin und ich soll mich zum Essen aufrecht hinsetzen.“ Die Hauruck-Methode wäre es, die Patientin unter den Achseln zu fassen und nach oben zu ziehen. Der Patientin würde dieser Griff wehtun, sie hätte keine Kontrolle über die Situation und wüsste nicht, wo es hinget.

Beide Seiten profitieren

Die Kinaesthetics-Trainerin schlägt einen anderen Weg vor: Sie stellt zunächst die Füße der Patientin näher an den Stuhl, dann kippt sie den Oberkörper der Patientin etwas nach vorn. Jetzt hilft sie ihr dabei, abwechselnd rechts und links Stück für Stück mit der Hüfte nach hinten zu rutschen. Und schon sitzt die Patientin aufrecht da. Das dauert zwar etwas länger, aber die Helferin hat ihrem Rücken keine schwere Belastung zugefügt. Und die Patientin war ihr nicht hilflos ausgeliefert, sondern konnte bei jedem Einzelschritt mithelfen. So profitieren beide. „Kinaesthetics ist Geben und Nehmen“, sagt



Die Pflege zu Hause darf nicht zur Tortur werden, sondern sollte auch Freude machen - den Patienten ebenso wie den Angehörigen oder Pflegeprofis. Foto: Kna

Skowronek. Die Patientin lernt eine neue Bewegungs-Sequenz und die Helferin lernt, sich mit mehr Leichtigkeit zu bewegen. „Jede Bewegung hat drei Komponenten: Zeit, Raum und Anstrengung“, erklärt die Kinaesthetics-Trainerin. „Wenn ich eine Komponente verändere, hat das Auswirkungen auf die anderen Komponenten.“ Für das Beispiel der Patientin, die im Stuhl aufgerichtet wird, heißt das: Der Ablauf nach der Kinaesthetics-Methode hat zwar

„Das sieht so spielerisch aus“, hört die Trainerin oft von ihren Kursteilnehmern, wenn sie typische Pflegehandgriffe vorführt. „Das soll ja auch Spaß machen“, sagt die Krankenschwester. Ihr geht es nicht nur darum, pflegende Angehörige vor Überanstrengung zu bewahren. Sie sollen auch Freude an der Pflege haben. Die meisten Teilnehmer in ihren Kursen sind Rentnerinnen, die ihre Ehepartner pflegen. Sie haben bereits erfahren, wie belastend dies für die eigene Gesundheit sein kann. Andere Kursbesucher kommen präventiv: Sie wissen, dass die Pflege ihrer Eltern bevorsteht.

Kinaesthetics-Kurse für professionelle Pfleger in Kliniken und Pflegeheimen gibt es schon lange, auch speziell für die Pflege von Neugeborenen und Kleinkindern. Seit Jahresbeginn sind die Kurse speziell für pflegende Angehörige dazugekommen. Sie werden zum Beispiel von der Barmer-Krankenkasse veranstaltet. Die Kurse für pflegende Angehörige erstrecken sich über 21 volle Stunden, die sich auf sieben Termine verteilen. Es geht um Bewegungsmuster, Lernprozesse in der Familie und die passende Gestaltung der Umgebung. Tipp: Wer bereits ein Familienmitglied zu Hause pflegt, kann für die Dauer der Kurszeiten von der Pflegekasse Geld für eine Ersatzpflegeperson bekommen.

Informationen über 130 Kinaesthetics-Trainer im ganzen Bundesgebiet bieten Kurse für pflegende Angehörige an. Informationen zur Methode und zu Kursen für verschiedene Zielgruppen gibt es im Internet unter www.kinaesthetics.de. Auskünfte zu Kursen für pflegende Angehörige geben die Trainerinnen Inge Skowronek in Konstanz, Telefon 07531/367754, E-Mail: ingeskowronek@yahoo.de und Ulla Schüll-Pohl in Singen, Telefon 07731/891234, E-Mail ulla.schuelli-pohl@hbh-kliniken.de.

Rechtsfragen Ehepartner haftet nicht für Demenzkranken

Verursacht ein Demenzkranker durch plötzliche Schritte auf die Straße einen Verkehrsunfall, haftet der Ehepartner nicht für den Schaden. Die Tatsache, dass zwei Personen verheiratet sind, führe nicht zu einer gemeinsamen zivilrechtlichen Verantwortlichkeit, erläutert die Deutsche Alzheimer Gesellschaft in Berlin in einem neuen Ratgeber.

Jeder Erwachsene hafte nur dann für einen Schaden, wenn er diesen schuldhaft, also vorsätzlich oder fahrlässig, verursacht. Da bei fortgeschrittener Demenz von einem Zustand einer krankhaften Störung der Geistestätigkeit ausgegangen werden könne, der die freie Willensbestimmung ausschließt, haftet auch der Kranke nicht für den Schaden, den er anrichtet. Das gelte sowohl für die zivilrechtliche Haftung als auch für die strafrechtliche Beurteilung: Klaut ein Demenzkranker immer wieder in einem Geschäft, hat daher der Betreiber das Nachsehen.

Eine Person, die nicht in der Lage ist, das Unrecht einer Tat einzusehen und nach dieser Einsicht zu handeln, ist nach dem Strafrecht nicht schuldhaft. Kame es zu einer Anzeige wegen Diebstahls, würde das Verfahren wegen Schuldunfähigkeit eingestellt, so die Alzheimer Gesellschaft. War für einen Partner aber voraussehbar, dass der Demenzkranke in einem Moment der Verwirrung plötzlich auf die Straße läuft, muss er Maßnahmen ergreifen, um das zu verhindern. Hat er das getan, ist er aus dem Schneider. Hat er es versäumt, werde geprüft, ob der Schaden nicht auch bei gehöriger Beaufsichtigung entstanden wäre, erläutert die Alzheimer Gesellschaft. Ist dies der Fall, hat der Ehepartner den sogenannten Entlastungsbeweis geführt und haftet nicht. (dpa)

Informationen zu solchen und ähnlichen Fällen bietet der überarbeitete „Ratgeber in rechtlichen und finanziellen Fragen“. Er kann zum Preis von 4,50 Euro bestellt werden bei der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, Friedrichstraße 236, 10969 Berlin (Tel.: 030/25 93 79 50, www.deutsche-alzheimer.de).



Einen kranken Menschen zu pflegen ist oft nicht nur psychisch sondern auch körperlich anstrengend: Kinaesthetics-Trainerin Inge Skowronek empfiehlt, die eigenen Bewegungsmuster unter die Lupe zu nehmen und zu verbessern. Foto: Oberländer

Anzeigen

Pflegeheim KLEINE BURG
Kurzzeit- und Dauerpflege
Das etwas andere Pflegeheim
• Klein
• Gemütlich
• Mit viel Zeit für einander
Obere Bergstraße 6
88693 Deggenhausertal
Telefon 0 75 55/92 76 37

Mitbewohner 60+ m oder w für fröhliche Wohngemeinschaft gesucht.
Tel. 07351 / 298 01 40 • E-Mail: hubertkloos@baupm.de

www.SZOn.de

REHAKLINIK SANKT MARIEN
Die moderne Fachklinik mit christlichem Profil - ein Ort der Ruhe und Geborgenheit
NEU! Unser Spezialarrangement Bad Bellingen Vitalwoche
Für alle aktiven Menschen in der Lebensmitte, die Freude an der Bewegung haben und ihre Vitalität erhalten wollen, bieten wir eine abwechslungsreiche Gesundheitswoche unter Gleichgesinnten an.
79415 Bad Bellingen • Im Grün 2 - 4
Tel. 07635/311-0 • Fax 07635/3502
info@rehaklinik-sankt-marien.de • www.rehaklinik-sankt-marien.de

FRIEDRICHSHAFEN BETREUTES WOHNEN IM Sozialzentrum WILHELM-MAYBACH-STIFT
3-Zimmer-Eigentumswohnung mit ca. 78,5 qm Wfl. Hochwertige Ausstattung mit Parkettböden, Fußbodenheizung, Loggia, Kellerraum. Barrierefrei und rollstuhlgerecht. Sofort beziehbar. Notrufbereitschaft u. allgemeine Betreuungs- und Vermittlungsdienste durch das Pflegeheim der Bruderhaus-Diakonie.
Info und Besichtigung:
0 75 41 - 92 27 23
Städtische Wohnungsbau-Gesellschaft Friedrichshafen mbH

Senioren- und Pflegeheim Reutin Lindau (Bodensee)
Stationäres Pflegeheim unter der Trägerschaft der Stadt Lindau (B). Es stehen Ihnen 116 helle mit modernisiertem Standard ausgestattete Pflegeplätze in 72 Einzelzimmern und 22 Doppelzimmern zur Verfügung. Zusätzlich bieten wir Ihnen eingestrichelte Kurzzeitpflegeplätze an. Für Senioren ohne Pflegestufe haben wir 9 Rüstigenapartments.
Unsere Philosophie ist
- ganzheitliches Pflegekonzept in kleinen Wohngruppen
- liebevolle Pflege und Betreuung nach bewohnerindividuellen Pflegebedürfnissen
- Zimmergestaltung mit eigenen Möbeln - „Ihr Zuhause“
- Wahl zwischen drei Mittagsmenüs aus der haus eigenen Küche
- täglich wechselndes Angebot an Beschäftigung
- freie Arzt- und Therapeutenwahl
- Beratung und Unterstützung zu Ihren Fragen rund um die Pflege
Seniorenheim Reutin, Reutinerstraße 57, 88131 Lindau (B)
Tel: 08382/ 96103-0 Fax: 08382/ 96103-19
Internet: www.seniorenheim-reutin.de

Tagespflege Paulinenstift
"Ich finde, wir sollten uns das wenigstens mal ansehen!"
"Wenn du unbedingt möchtest, meine Liebe..."
Evangelische Heimstiftung Königin Paulinenstift
Friedrichstraße 29, 88045 Friedrichshafen
Telefon (0 75 41) 20 78-0, Fax 20 78-15, Tagespflege 20 78-58
koenigin-paulinenstift@ev-heimstiftung.de
www.koenigin-paulinenstift.ev-heimstiftung.de

Top-modernes Haus in kommunaler Trägerschaft
www.seniorenzentrum.ertingen.de

Caritas-Sozialstationen:
Pflegen Helfen Beraten
Ihre zuverlässigen Partner in der
• Alten- und Krankenpflege
• Hauswirtschaftlichen Versorgung
• Nachbarschaftshilfe
• Familienpflege – Dorfhilfe
• Hausnotruf • Tagesbetreuung
88677 Markdorf **Linzgau e.V.**
Im Mühlöschle 2
Tel. 0 75 44/95 59-0
Fax 0 75 44/95 59-59
88682 Salem **Salem e.V.**
Leutkirch 20
Tel. 0 75 53/92 22-0
Fax 0 75 53/92 22-33
78333 Stockach **St. Elisabeth e.V.**
Richard-Wagner-Straße 1
Tel. 0 77 71/93 62-0
Fax 0 77 71/93 62-6
88662 Überlingen **Überlingen e.V.**
Alte Nußdorfer Straße 1
Tel. 0 75 51/95 32-0
Fax 0 75 51/95 32-25

VINZENZ VON PAUL gGMBH
SOZIALE DIENSTE UND EINRICHTUNGEN
Wohnen und Leben mit Service
In unseren **Service-Wohnungen** im Haus St. Paul genießen Sie die ganze Vielfalt für ein gutes Leben im Alter und lassen sich dabei auf Wunsch von unseren Pflegefachkräften unterstützen. Informationen unter **Tel.: (0 75 81) 50 95-500**
HAUS ST. PAUL
Karlstraße 7 • 88348 Bad Saulgau
info@pflegeheim-bad-saulgau.de
www.vinzenz-von-paul.de