

Mit Kinaesthetics den Pflegealltag erleichtern

Bericht von Margarete Hirsch, Krankenschwester mit Weiterbildung Innere Medizin und Intensiv, Kinaesthetics-Trainerin, Referentin bei unserer diesjährigen Fachtagung



Pflegende Angehörige meistern Enormes: Sie pflegen 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr. Ab und an kommen bei ihnen dabei natürlich auch Zweifel und Fragen auf, wie:

- Stimmt das, was ich mache?
- Könnte es noch eine Alternative geben?
- Kann ich mir irgendwo Unterstützung oder Anregung holen?

Hier kann das Programm Kinaesthetics, das speziell für pflegende Angehörige angepasst wurde, eine wertvolle Hilfe sein.

Unterstützen, begleiten, Hilfe anbieten? Aber wie?

Kinaesthetics bietet uns die Möglichkeit die Wahrnehmung für die eigene Bewegung zu schulen, ein Verständnis für die Bewegungen bei alltäglichen Aktivitäten zu entwickeln und sinnvolle Unterstützungsangebote zu gestalten.

Wie kann ich einen Menschen unterstützen, dass er lernt etwas wieder selbst zu tun?

Wie kann ich mit der körperlichen Belastung umgehen bzw. die Belastung verringern?

Fragen die bei Angehörigen immer wieder auftauchen können.

Was ist Kinaesthetics?

Kinaesthetics ist eine erfahrungsbasierte Wissenschaft, die sich über dreiBig Jahre v. a. in der Krankenpflege und in der Betreuung von Menschen mit einer Behinderung etabliert hat. Also dort, wo Menschen in ihren Alltagsaktivitäten Unterstützung brauchen.

Als Pflegefachpersonen oder pflegende Angehörige sind Sie mit der Frage beschäftigt, wie Sie ihre BewohnerInnen oder ihre Angehörigen angepasst und ressourcenorientiert unterstützen und dabei selbst gesund bleiben können.

Kinaesthetics-Bildungsangebote sind so angelegt, dass Sie Ihre Fragen aktiv bearbeiten können. Sie lernen in den Kursen, Ihre alltägliche Bewegung bewusst wahrzunehmen und besser zu verstehen. Die erhöhte Bewegungskompetenz verbessert die eigene Anpassungsfähigkeit in der Interaktion mit ihrem Angehörigen.

Im Kursraum werden sie erfahren, wie andere Menschen und sie auf Bewegungsimpulse reagieren, und was das im Umkehrschluss für eine Bedeutung für ihr Tun haben könnte.

Kinaesthetics ist jedoch keine „Technik“, sondern eine Erfahrungswissenschaft, die sich aus einer Innenperspektive mit den Fragen beschäftigt:

Wie funktioniere ich als Mensch?

Wie steuere ich mein Verhalten und meine Lernprozesse?

Darum können Sie Kinaesthetics auch nutzen, um Ihre persönlichen Annahmen und Muster zu reflektieren und zu bearbeiten.

Die Lernmethoden und Werkzeuge sind aufeinander aufbauend und an das jeweilige Bildungsangebot angepasst - an die Kursteilnehmer und ihre Bedürfnisse.

Die Entwicklung Ihrer individuellen und persönlichen Bewegungskompetenz ist bei meinen Kinaesthetics-Bildungsangeboten zentral. Mit Kinaesthetics kann sich jeder Mensch Werkzeuge aneignen, die es ihm ermöglichen, eine hohe Sensibilität für die eigene Bewegung zu entwickeln. Die gezielte Wahrnehmung hilft dabei, im alltäglichen Tun nicht nur auf die eigene Gesundheit zu achten, sondern auch in der Interaktion mit gesunden und kranken Menschen ein Angebot zu finden, dass aufeinander abgestimmt ist.

Zwischen Trinken lassen und zu Trinken reichen ist ein großer Unterschied

In den Kursen werden unterschiedliche Unterstützungsangebote ausprobiert, sowohl an sich selbst als auch im Gegenüber mit anderen Kursteilnehmern. Ziel dabei ist es die eigene Sensibilität für Handreichungen des täglichen Lebens zu schärfen. Ein Beispiel ist die Wahl des richtigen Trinkgefäßes: Mit welcher Variante kommt man besser zurecht? Mit einer Tasse, einem Glas oder wäre



Kinaesthetics-Trainerin Margarete Hirsch zeigt wie ein Positionswechsel für Patient und Pflegeperson angenehm gestaltet werden kann.

ein Schnabelbecher geeigneter? Oder ist ein Becher mit Strohhalm das richtige Trinkgefäß in dieser Situation? Wie kann ich meinen Angehörigen mit einbeziehen, dass er merkt, was er in der Hand fühlt? All diese Fragen werden analysiert und an konkreten Beispielen ausprobiert, dass pflegende Angehörige zuhause ausreichend Alternativen für ihre tägliche Praxis im Versorgungsalltag haben.

Zentrale Themen in den Kinaesthetics-Kursen sind auch, wie man nach einem Sturzereignis unterstützen kann und den Transfer, z.B. vom Bett in den Rollstuhl oder vom Rollstuhl ins Auto gut meistern kann? Pflegende Angehörige fragen sich auch immer, wie sie den Pflegebedürftigen unterstützen können, dass er/sie die bestmögliche Position im Bett oder auf dem Stuhl einnehmen kann, so dass wichtige körperliche Funktionen wie das Atmen oder das Schlucken problemlos funktionieren.

Konkrete Hilfe durch gezielte Schulung der Angehörigen

Der Verband Kinaesthetics Deutschland bietet umfangreiche Schulungsangebote, nicht nur für professionell Pflegende, sondern auch für pflegende Angehörige. Im Programm „Kinaesthetics Pflegende Angehörige“ gibt es unterschiedliche Unterstützungsangebote.

Die zahlreichen Kinaesthetics-TrainerInnen sind bundesweit tätig und bieten unterschiedliche Schulungsmöglichkeiten an, wie gezielte Inforeveranstaltungen mit ca. 3 Std. Umfang oder Kurse mit 21 Std. Umfang (die Aufteilung kann in individuell vereinbarten Zeitfenstern stattfinden) in dem alle 6 Konzepte des Kinaesthetics-Programms beleuchtet werden. Selbstverständlich ist bei jeder Veranstaltung ausreichend Raum für Fragen und

Antworten eingeplant. Auf der Website „wir pflegen zu Hause“ erhalten Sie umfassende Informationen zum Programm und können TrainerInnen oder eine Veranstaltung in ihrer Nähe suchen. Dort finden Sie auch den Link zu den sechs Videos zur Ergänzung von Kinaesthetics-Bildung speziell für pflegende Angehörige. Jedes Video thematisiert einen anderen Konzeptinhalt und gibt praktische Beispiele. ■

Alles beginnt mit einem ersten Schritt

Unter www.wir-pflegen-zuhause.de oder über den QR-Code finden Sie die kostenfreien Videos zu folgenden Themen:

Weitere Informationen und die Kontaktdaten von Margarete Hirsch erhalten Sie bei uns in der Geschäftsstelle oder direkt über die TrainerInnen-Liste auf der Website „wir-pflegen-zu-hause“: <https://www.wir-pflegen-zu-hause.de/prog-trainerinnenliste.cfm>



Kinaesthetics



Video 1: Aufstehen vom Boden - menschliche Bewegung verstehen



Video 4: Umgang mit Gewicht - unterstützen, ohne zu heben



Video 2: Fortbewegung verstehen - Miteinander lernen



Video 5: Umgebung gestalten - Hilfsmittel nutzen



Video 3: Bewegungsmöglichkeiten erweitern - Anstrengung minimieren



Video 6: Abwarten können - Achtsam unterstützen



Fachabteilung für Außerklinische Intensivpflege (AKIP)

Wir versorgen Patienten mit erhöhtem behandlungspflegerischen Überwachungsbedarf (z.B. Tracheostoma)

- 11 Pflegeplätze nach §132 SGB V
- Ausschließlicher Einsatz von Fachkräften
- Sehr hoher Personalschlüssel annähernd 1:1 Betreuung

Wünschen Sie sich interessante Arbeitsinhalte und Zeit für eine gute Pflege? Dann kommen Sie zu uns.

Exam. Pflegefachkräfte (m/w/d) in Voll-, Teilzeit und als Minijob

ASB Pflegezentrum Heilbronn-Sontheim
Bottwarbahnstr. 28, 74081 Heilbronn
Tel. 07131 589 82 603 · info@asb-heilbronn.de
www.asb-heilbronn.de



Arbeiter-Samariter-Bund
Baden-Württemberg e.V.
Region Heilbronn-Franken