

Bewegen beim Pflegen

Förderverein Mensch zu Mensch bietet eine Kinaesthetics-Schulung an

Von Nina Wodicka

CLAUSTHAL-ZELLERFELD. Unter dem Motto „Bewegen statt Heben“ startet am 1. Juli im Robert-Koch-Krankenhaus ein Kursus für Menschen, die pflegebedürftige Angehörige betreuen.

Der Förderverein Mensch zu Mensch zur wohnortnahen Gesundheitspflege im Oberharz (FMM) lädt zusammen mit den örtlichen Pflegediensten alle Personen zu der Kinaesthetics-Schulung ein, die einen Angehörigen zu Hause betreuen und umsorgen.

Margot Neumann vom FMM hat selbst vor wenigen Monaten an solch einem Kursus unter Leitung von Gisela Schneider teilgenommen

und zeigt sich begeistert: „Ich habe dabei sehr viel über interaktive Bewegung und richtige Hilfestellung gelernt. Wenn ich diese Kenntnisse früher gehabt hätte, wäre mir die Pflege meines Mannes leichter gefallen“, sagt sie.

Zusammen mit den Grünen Damen des Krankenhauses und anderen Ehrenamtlichen konnte die Rentnerin viele positive Erfahrungen sammeln.

Die Kursteilnehmer lernten, die menschlichen Bewegungsabläufe bei verschiedenen Aktivitäten zu verstehen, so dass sie sich selbst vor körperlicher Überlastung schützen können. Dabei sei es wichtig, produktiver von unproduktiver Bewegung zu unterscheiden, um Pflegebedürftige mit weniger Anstrengung zu betreuen.

Die Frauen lernten neue Handgriffe, Techniken und Hilfsmittel kennen, die im Umgang mit kranken oder behinderten Menschen der Erleichterung bei der Pflege dienen sollen.

Sabine Krause (51), die mit Neumann den Kursus besucht hat, pflegte jahrelang ihre Eltern. Ihr Fazit der Schulung: „Wenn ich das alles schon vorher gewusst hätte, hätte ich heute keinen kaputten Rücken und das Zusammenleben wäre wesentlich entspannter gewesen.“

Der Kursus beginnt am 1. Juli und findet sechsmal jeweils mittwochs in der Zeit von 17 bis 20.30 Uhr im Konferenzraum des Robert-Koch-Krankenhauses statt. Die Gebühren übernimmt die Barmer Ersatzkasse, unabhängig davon, welcher Kasse die Teilnehmer angehören. Für das



Kursleiterin Gisela Schneider zeigt der Teilnehmerin Sabine Krause, wie pflegebedürftige Menschen bewegt werden. Foto: Privat

Arbeitsmaterial kommt der Förderverein auf, nur eine Einschreibgebühr von 5 Euro ist nötig.

Nach Abschluss des Kurses erhält jeder der Teilnehmer ein Zertifikat. Für die Dauer der Kurstermine betreuen drei Pflegedienste die Ange-

hörigen. Anmeldungen und nähere Informationen gibt Kursleiterin Schneider unter (05321) 441504 oder 304521 sowie Neumann unter (05323) 2590 (ab 18.30 Uhr). Die Teilnehmerzahl beträgt mindestens sechs und maximal zwölf Personen.