

Pflege (fast) ohne Muskelkraft

Im Elisabeth Krankenhaus lernten Angehörige von Pflegebedürftigen entscheidene Handgriffe zur eigenen Erleichterung

Patrick Schleu

Die Pflege von Angehörigen zerrt häufig nicht nur an den Nerven, sondern auch an den Kräften. Die körperliche Entlastung pflegender Angehöriger stand deshalb auf dem Plan des Elisabeth Krankenhauses in Erlé. Dabei lernten die Teilnehmer die Vorteile der Bewegungswissenschaft „Kinaesthetics“ in einem Grundkurs direkt in der Praxis kennen. Die Erkenntnisse der amerikanischen Methode, die mit „Kunst der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden kann, stößt inzwischen näm-

» Uns ist wichtig, wie sich unsere Oma bei der Pflege durch uns selbst fühlt«

lich in der Pflege auf immer größeres Interesse.

Schon zwei Wochen vorher trafen sich die Kursteilnehmer unter der Leitung der Kinaesthetics-Trainerin Dagmar Jordan im Krankenhaus an der Cranger Straße. Die damals vermittelten Techniken zum Vermeiden von schwerem Heben und Tragen konnten jetzt direkt umgesetzt und auf ihre Alltagstauglichkeit hin überprüft werden. Danach stand dann die „Feinabstimmung“ des Erlernten auf dem Programm.

„Ich wusste vorher gar nicht, wie der Transfer vom Bett in den Rollstuhl gehen



Wie wird ein zu pflegender Mensch kräfteschonend bewegt? Dafür gab es im Kurs Tipps und wichtige Handgriffe

Foto: Comella Fischer

soll“, berichtet Annette Wolz von ihren Erfahrungen. Erst seit zwei Wochen pflegt sie gemeinsam mit ihrer Schwester Angela Fronhof die kranke Großmutter. „Jetzt wissen wir, wie der Transport sogar völlig ohne Muskelkraft funktioniert“, sagt Annette Wolz. „Der Kurs vermittelt auch, was sich alles im Alltag verändert, sowohl für die Pflegenden als auch für die, die gepflegt werden.“ Besonders wertvoll für die Kursteilnehmer: Rollenspiele, die die Erlebnisse auf beiden Seiten simulieren. „Uns ist wichtig, wie sich unsere Oma bei der Pflege durch

uns selbst fühlt“, so Angela Fronhof. In praktischen Übungen erarbeiteten sich die Kursteilnehmer eigene Ergebnisse. „Das ist viel besser als sich nur Dinge theoretisch anzuhören.“

Bei „Kinaesthetics“ lernen die Pflegenden, ihre Bewegungen mit der Mobilität des Pflegebedürftigen in Einklang zu bringen. Wichtig ist dabei, die eigene Wahrnehmung, wie sich Menschen bewegen, zu schärfen. Verschiedene Hebe- und Trage-Techniken und die aktive Einbindung des Hilfebedürftigen in den Bewegungsablauf sind das Erfolgsrezept.



Technik ist alles beim richtigen Anheben. Foto: Comella Fischer

STICHWORT

25 Euro Beitrag

Der Grundkurs Kinaesthetics wird vom Elisabeth Krankenhaus (Unterkauff, Verpflügung) und der Barmer (Unterkauff) finanziert. Für die Teilnehmer ist, unabhängig bei welcher Kasse man versichert ist, nur der Eintrag ins Kinaesthetics-Register mit Kosten (25 €) verbunden. „Dadurch kann der hohe Qualitätsstandard gewährleistet werden“ so Kerstin in der Beek.

WAZ-Serie

Der Umgang mit Demenz

1. Buch der Erinnerung
2. Jugend-Projekt Demenz
3. Seniorenheime
4. Demenz und Migration
5. Wohngemeinschaft
6. Pflegehilfe Kinaesthetics