

# Erleichterung im Pflegealltag

Kurs **Kinaesthetics** will pflegenden Angehörigen den Rücken stärken

**Singen** (msa) Ein schmerzender Rücken aufgrund von großen physischen Belastungen ist für Menschen, die sich im Alltag um ihre pflegebedürftigen Angehörigen kümmern, keine Seltenheit. Häufig wird von den Pflegenden körperliche Schwerarbeit verlangt, wenn es beispielsweise darum geht, die Bedürftigen Umzubetten oder in den Rollstuhl zu setzen.

Daher bietet das Bildungszentrum für Gesundheit in Singen (BZG) in Zusammenarbeit mit

**„Alle Beteiligten profitieren am Ende gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz.“**

Ulla Schüll-Pohl

den Gesundheitsentwicklung des Kranken dient, und sich andererseits um die nachhaltige Gesunderhaltung des Pflegenden kümmert.

Uwe Sicken, Bezirksgeschäftsführer der Barmer Krankenkasse Singen,

sagt: „Es müssen dringend Möglichkeiten geschaffen werden, um Pflege zu erleichtern.“ Die pflegenden Angehörigen können oft an ihre körperlichen und mentalen Grenzen. „Den Menschen muss geholfen werden, bevor sie in einigen Jahren selbst an einem Bandscheibenvorfall erkranken“, sagt er.

„Mit Hilfe von Kinaesthetics werden die Angehörigen in der Wahrnehmung der eigenen Bewegung von und mit den Pflegebedürftigen geschult“, erklärt Ulla Schüll-Pohl. Ziel ist es, dass die Pflegepersonen dabei eine hohe

Kompetenz im kräfteschonenden Umgang mit Bewegungsabläufen erlangen. „Es soll nicht gegen die Schwerkraft angekämpft werden“, sagt sie. Durch spezielle Griffe sei es möglich, den Pflegebedürftigen völlig schmerzfrei neu zu positionieren. Ulla Schüll-Pohl weiß: „Alle Beteiligten profitieren am Ende gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz.“ Kinaesthetics helfe nicht nur im Umgang mit älteren Menschen, sondern auch bei schwerstbehinderten Kindern. „Ebenso bieten wir uns als Trainer für Hausbesuche an“, ergänzt sie.

Die Kosten für die Schulung werden von der Barmer Ersatzkasse übernommen. Zusätzlich kümmert sich die Pflegekasse um die Verhinderungspflege. Kurse werden jeweils im Januar und Februar im Bildungszentrum für Gesundheitsberufe- und im März im Herzzentrum Bodensee angeboten.



Trainerin Ulla Schüll-Pohl erklärt mit Hilfe von Azubi Esther Hofmann die kräfteschonende Anwendung von Kinaesthetics. BILD: ANGERBAUER