



# Bewegen statt heben

Zu Hause pflegen – mit Kinaesthetics-Techniken geht's einfacher

**Vilseck.** (rha) Wie kann ich einen Pflegebedürftigen im Bett anziehen? Wie geht rüchenschonendes Lagern oder das Umsetzen vom Bett in den Rollstuhl? Wie kann ich einen Gestürzten unterstützen, damit dieser wieder lernt, leichter aufzustehen? Diese und viele andere Fragen beschäftigen Personen, die sich um ihre pflegebedürftigen Angehörigen kümmern.

Gut, dass sich die Koordinationsstelle „Alt werden zu Hause“ der AOVE-Gemeinschaft dieser Problematik annimmt und in Zusammenarbeit mit der Pflegekasse der Barmer GEK, Kinaesthetics-Deutschland und Kinaesthetics-Trainerin Margret Hirsch Kurse anbietet.

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bewältigen in ihrem Alltag große Herausforderungen. Sie führen einerseits ihr eigenes Leben und helfen andererseits dem Pflegebedürftigen bei der Verrichtung alltäglicher Aktivitäten wie beispielsweise beim Aufstehen, Waschen, Ankleiden und Essen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung führen und die Gesundheit aller Beteiligten beeinträchtigen. Hier kommt nun Kinaesthetics ins Spiel, die Lehre von der Bewegungswahrnehmung.

Margret Hirsch, die 55-jährige Krankenschwester aus Hahnbach, die sich in der Schweiz zur Kinaesthetics-Trainerin ausbilden ließ, ist seit über sechs Jahren für die AOVE-Koordinierungsstelle



Im Grundkurs Kinaesthetics vermittelte Trainerin Margret Hirsch (vorne) wertvolle Kenntnisse im Umgang mit Pflegebedürftigen. Bild: rha

„Alt werden zu Hause“ unterwegs und vermittelt Lernwilligen ihre umfangreichen Kenntnisse.

Sie findet es jedoch schade, dass Kinaesthetics bei pflegenden Angehörigen noch weitgehend unbekannt ist, obwohl vielen Menschen dadurch sehr geholfen werden könnte.

Im Phönix-Lebenszentrum, dem ehemaligen Haus Heidi, waren kürzlich dank Pflegedienstleiterin Ingeburg Dolles beste Voraussetzungen für die Abhaltung des Grundkurses vorhanden. So waren bereits Pflegebett und Rollstuhl vor Ort. Im gemütlichen Ambiente des Hauses hielt man Rückschau auf den Kurs, tauschte Erfahrungen aus und konnte die Abschluss-Zertifikate in Empfang nehmen.

Waltraud Lobenhofer, Geschäftsführerin der AOVE

Roland Huber, dem Geschäftsführer der Barmer GEK Amberg, und dankte ihm für die Übernahme der Kurskosten. Roland Huber versicherte, er sei heilfroh, dass es dieses Kursangebot in seinem Bereich gäbe. Er werde das Auskunftswissen über Kinaesthetics seinen Mitarbeitern nahe bringen und sich für mehr Infos darüber durch die Krankenkassen einsetzen.

Eine Kursteilnehmerin, die mittlerweile schon fünf Jahre ihre Mutter pflegt, brachte es auf den Punkt: „Man denkt, man weiß schon viel über die richtige Pflege. Aber im Grunde weiß man fast gar nichts!“ Über die Erleichterung im Alltag sei sie sehr dankbar und könne jedem nur raten, so einen Kurs zu besuchen. „Frau Hirsch, ich kann Sie nur loben!“, lautete ihr Fazit, und damit sprach sie allen Teilnehmern aus der Seele.

GmbH, sprach darüber, dass die AOVE-Koordinierungsstelle „Alt werden zu Hause“ oberpfälzweit die einzige Organisation sei, die diese Kurse anbietet, in denen Alltagsbegleiter gut ausgebildet werden. Sie schätzte besonders die Anwesenheit von

## Pflege weniger anstrengend gestalten

Für die Profis in der Alten- und Krankenpflege ist die Bewegungslehre Kinaesthetics schon seit vielen Jahrzehnten ein fester Bestandteil der Berufsausbildung. Jetzt gibt es dieses hilfreiche Konzept auch für den privaten Bereich, erlernbar in angebotenen Kursen.

Mindestens einmal im Jahr vermittelt Margret Hirsch den äußerst wissbegierigen Kursteilnehmern, die meist weiblich sind, welche Methoden und Hilfsmittel sie bei der Pflege anwenden können.

Mit Blocks, Antirutschmatten, Griffverstärkern für Besteck und Einhändermessern, um nur einige zu nennen, kann die Pflege schon erheblich erleichtert werden.

Praxisbezogene Übungen am Pflegebett oder Rollstuhl sind wichtige Aspekte bei den vier Unterrichtseinheiten mit einer Gesamtlernzeit von 21 Vollzeitstunden. Man erfährt unter anderem auch, was der menschliche Bewegungsapparat von Natur aus zu leisten imstande ist, wie man besser ziehen, drücken und sich bewegen kann, ohne sich den Rücken kaputt zu machen, und auch wie man gegebenenfalls Arbeitsabläufe und Pflegeumgebung ändern muss, um den Pflegenden optimal zu unterstützen.

Die Kursteilnehmer können die Begriffe parallele oder spirale Bewegung zuordnen und verstehen auch das Prinzip der Gewichtsverlagerung beim Bewegen. (rha)

**JOSEF LUBER**  
HEIZUNG & BÄDER  
KUNDENDIENST • LANDTECHNIK

ADLHOLZ 9  
92256 HAHNBACH  
Telefon 09662/275  
Fax 09662/393  
luber-adlholz@freenet.de