

Werkzeug für bessere Lebensqualität

Kinaesthetics-Grundkurs der AOVE vermittelt wichtige Kenntnisse für Pflege von Angehörigen

Amberg-Weizsäckchen. (ads) „Bewegung ist das A und O“, betonte eine der Grundrassagen von Kursleiterin Margarete Hirsch bei einem Kinaesthetics-Grundkurs für pflegende Angehörige, den die AOVE in Zusammenarbeit mit der Barmer Ersatzkasse im Gebenhäcker Feuerwehrhaus angeboten hatte. In 21 Stunden wurden die Teilnehmerinnen für die eigenen Bewegungsabläufe bei den alltäglichen Aktivitäten sensibilisiert. Sie wurden damit in die Wissenschaft der Bewegungs-Wahrnehmung eingeführt.

Die Teilnehmerinnen erfuhren, dass die Qualität der Bewegungen einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit hat. „Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbstständige Lebensgestaltung ist die Fähigkeit, die eigene Bewegung an veränderte Bedingungen anpassen zu können“, betonte Margarete Hirsch.

Qualität der Bewegungen

In den Kurs ging es dann schwerpunktmäßig darum, die Qualität der eigenen Bewegungen zu verbessern, um den persönlichen Handlungs-



Die Teilnehmerinnen des Grundkurses der AOVE mit der Kinaesthetics-Traineein Margarete Hirsch (rechts). Bürgermeister Peter Dotzler aus Gebenhäcker und AOVE-Geschäftsführerin Waltraud Lobenhofer (von links) gratulierten bei der Übergabe der Zertifikate zum Kursabschluss. Bild: ads

spielraum und die Anpassungsfähigkeiten im Alltag zu vergrößern. „Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung sowie die Entwicklung der Bewegungskompetenz wird bei jedem Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur

Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung leisten“, so die Kursleiterin. Ein Abschlussgespräch über den Lernzuwachs der Teilnehmerinnen zeige, dass diese ihre Unsicherheit in der Pflege ihrer Angehörigen weitestgehend abbauen konnten. Sie

lobten die Partnerarbeit zur Umsetzung und gemeinsamen Einüben des Gelernten in der Praxis. Auch die Erkenntnis, dass man mit kleinen Schritten auch zum Ziel komme, wurden beim Abschlussbericht von einer Teilnehmerin vorgetragen.

Hervorragende Plattform

In einem waren sich aber alle einig, dass der Kurs eine hervorragende Plattform für den gegenseitigen Erfahrungs- und Gedankenaustausch geworden sei, den man in einem Fortsetzungskurs weiter pflegen wolle. „Kinaesthetics“ werteten sie als hervorragendes Werkzeug zu Verbesserung der Lebensqualität für den zu Pflegenden und der Pflegequalität für den pflegenden Angehörigen.

Beim Abschlusstreffen händigten Gebenhäcker Bürgermeister Peter Dotzler und AOVE-Geschäftsführerin Waltraud Lobenhofer den Teilnehmern die Zertifikate aus. Aufgrund der großen Resonanz ist bereits ein weiterer Kurs in Planung. Interessenten können sich in der AOVE-Geschäftsstelle unter der Telefonnummer 09664 / 95 24 67 melden.