

Kinaesthetics-Kurs für pflegende Angehörige



Für pflegende Angehörige hat die Schwesternschaft in Zusammenarbeit mit der Pflegekasse BARMER, der AOVE-Koordinationsstelle „Alt werden zu Hause“ und Kinaesthetics Deutschland den Kinaesthetics-Kurs: „Bewegen statt heben“ angeboten.



An vier Tagen konnten die Teilnehmer von den Trainerinnen Margarete Hirsch und Regina Schottenheim lernen, wie sie sich die Pflege von Angehörigen erleichtern.

Wer einen Angehörigen pflegt, leistet täglich Enormes, sowohl körperlich als auch psychisch und dies, wie man aus den Erfahrungen hören konnte, zur Tages- und Nachtzeit. Trotzdem nahmen sich die Teilnehmer die Zeit, am Kurs teilzunehmen und organisierten sehr viel im Vorfeld, damit die Angehörigen in dieser Zeit daheim gut versorgt sind.

Es wurde erlernt, wie die körperliche Belastung vermindert werden kann, um nicht selbst zu erkranken. Außerdem erfuhren die Teilnehmer, wie sie die Mobilität des zu Pflegenden fördernd erhalten können. Es ging um gezielte Schulungen in Sachen schonende und unterstützende Bewegung. Ziel ist es, die Bewegungen des Pflegenden mit der Mobilität des Pflegebedürftigen zu koordinieren. Heben und Tragen kann so weitgehend vermieden werden und die Bewegungskompetenz aller wird verbessert.

