

Pflegende Angehörige

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bewältigen in ihrem Alltag große Herausforderungen. Sie führen einerseits ihr eigenes Leben und helfen andererseits dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung alltäglicher Aktivitäten wie z. B. beim Aufstehen, Waschen, Ankleiden, Essen. Sie haben die Aufgabe, für die Lebensqualität des pflegebedürftigen Menschen und für die eigene Gesundheit zu sorgen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden und die Gesundheit aller Beteiligten beeinträchtigen.

Der Grundkurs

Meist ist man sich nicht bewusst, dass jede Unterstützung eines pflegebedürftigen Menschen zugleich ein Lernangebot darstellt. Kinaesthetics geht davon aus, dass Hilfestellungen dann gesundheits- und entwicklungsfördernd sind, wenn sie die Bewegungsressourcen, die Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit eines Menschen unterstützen. Eine Voraussetzung dafür ist die Bewegungskompetenz der pflegenden Personen.

Wird eine Unterstützung auf der Grundlage von Kinaesthetics gestaltet, führt dies nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen, sondern verhindert auch, dass pflegende Angehörige durch ihre Pflegetätigkeit ihrer eigenen Gesundheit schaden: alle Beteiligten profitieren gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz.

Was ist Kinaesthetics?

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Situationen. Diese führen wir in individuellen, erlernten und meist unbewussten Bewegungsmustern durch. Die Qualität dieser Bewegungen hat aber einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung.

Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbstständige Lebensgestaltung ist, über eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten zu verfügen. Dabei spielt besonders die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können, eine wesentliche Rolle.

Darum besteht ein Ziel von Kinaesthetics darin, die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit an sich verändernde Situationen im Alltag zu vergrößern.

Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz leisten bei Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Kontakt:

Claudia Schmidt
Kinaesthetics Trainerin Stufe III in der Pflege
und Pflegende Angehörige
Klinikum Offenbach GmbH
Telefon 069 8405-3120
mobil 0178-6462741
Internet: www.klinikum-offenbach.de
E-Mail: claudia.schmidt@sana.de

Kinaesthetics
Sana Klinikum Offenbach



Kinaesthetics

**Bewegungsunterstützung
für Pflegende Angehörige**



„Das tut uns allen gut!“

Themen

- Sensibilisierung der eigenen Bewegung
Konzept Interaktion
- Gewicht
Konzept Funktionale Anatomie
- Bewegungsmuster verstehen
Konzept Menschliche Funktion
- Unterstützen als Lernumgebung
Konzept Anstrengung
- Der Lernprozess in der Familie
Konzept Menschliche Funktion
- Umgang mit Hilfsmitteln
Konzept Umgebung
- Evaluation des gesamten persönlichen Lernprozesses

Ziele

- Die TeilnehmerInnen kennen die Kinaesthetics Konzepte und nutzen diese, um die eigene Bewegung besser zu verstehen.
- Die körperliche und psychische Belastung der pflegenden Angehörigen wird reduziert.
- Die Autonomie und Selbstständigkeit der Pflegebedürftigen wird unterstützt und bleibt möglichst lange erhalten.
- Die gemeinsame Entwicklung von Bewegungskompetenz wirkt sich positiv auf die Gesundheit und die Beziehung der Beteiligten aus.
- Die Lebensqualität der Beteiligten steigert sich.

Methodik

- Auseinandersetzung mit alltäglichen Aktivitäten durch eigene Bewegungserfahrungen
- Bewegungserfahrungen mit anderen KursteilnehmerInnen oder den Angehörigen, um zu lernen, andere Menschen in ihrer Bewegung zu unterstützen ohne zu heben
- Bearbeiten der konkreten Fragestellungen aus dem häuslichen Pflegealltag
- Periodische Reflexion des Lernprozesses

Zielgruppe

Der Grundkurs „Kinaesthetics für Pflegende Angehörige“ richtet sich an Personen, die ohne professionelle Ausbildung ihre pflegebedürftigen Angehörigen oder Freunde/Bekannte pflegen und betreuen.

Kosten

Kostenübernahme durch die Kasse

Euro 25,-- Eigenanteil für Kursunterlagen und Zertifikat pro TeilnehmerIn

Kursleitung

Claudia Schmidt
Krankenschwester und examinierte Kinaesthetics Trainerin Stufe III
in der Pflege und Pflegende Angehörige



Partnerin
Kinaesthetics
Deutschland

Termine

Aktuelle Termine erfahren Sie telefonisch über die Kontaktadresse und finden Sie im Internet unter www.klinikum-offenbach.de/Veranstaltungen für Patienten oder unter www.kinaesthetics.de/Anwendung-Basis-kurse.

Gesamtumfang

Gesamt: 21 Stunden

Die Zeiten können individuell vereinbart werden.

Ort

Sana Klinikum Offenbach | Bildungszentrum.
Mit bestehenden Gruppen kann der Veranstaltungsort auch individuell vereinbart werden.

Teilnehmerzahl

6 – 12 Personen

Mitbringen

Bequeme Kleidung, nach Möglichkeit rutschfeste Socken, Schreibmaterial

Formelles

Nach Beendigung des Grundkurses erhalten die TeilnehmerInnen von Kinaesthetics Deutschland ein Grundkurs – Zertifikat. Der Grundkurs ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs für Pflegende Angehörige

Häusliche Schulungen

Individuelle häusliche Schulungen können vereinbart werden, die Kosten dafür werden in der Regel von den meisten Krankenkassen übernommen.