

Erleichterung für die Pflege zu Hause

Weniger heben, mehr bewegen

Kinaesthetics-Kurs für pflegende Angehörige und ehrenamtlich in der Pflege Tätigen in München - Pasing

Unter Kinaesthetics versteht man das Studium der Bewegung und der Wahrnehmung, die wiederum aus der Bewegung entsteht – es ist „die Lehre von der Bewegungsempfindung“. In vielen Krankenhäusern und Pflegediensten gehört Kinaesthetics zum Fortbildungsprogramm für professionelle Pflegekräfte.

Jetzt gibt es diesen Kurs auch für pflegende Angehörige.

(unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit)

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bewältigen in ihrem Alltag große Herausforderungen. Sie führen einerseits ihr eigenes Leben und helfen andererseits, oft rund um die Uhr, dem pflegebedürftigen Angehörigen / Verwandten / Freund bei der Verrichtung alltäglicher Aktivitäten wie z.B. beim Aufstehen, Transfer in der Rollstuhl, Waschen, Ankleiden, Essen usw. Das ist für pflegende Angehörige vielfach mit großem Krafteinsatz und Anstrengung verbunden. Hieraus können körperliche Überbelastungen und gesundheitliche Schäden entstehen mit z.B. Rücken- Schulter- und Muskelschmerzen. Im Kinaesthetics-Kurs, der 21 Std. umfasst, lernen die Teilnehmer/innen mit praktischen Übungen z.B. Pflegebedürftige zu mobilisieren, etwa aus der Rückenlage zur Bettkante oder von dort in den Stuhl, ohne sie dabei zu heben. Die Ökonomie der Bewegung, das Ausnutzen der eigenen Bewegungskompetenz und der Ressourcen des Patienten, also dessen Aktivierung und der kommunikative Aspekt werden hierbei betont. Kinaesthetics schult die eigene Bewegungswahrnehmung und verbessert die eigene Bewegungskompetenz, sowie die praktischen Fähigkeiten der



Pflegepersonen. Gleichzeitig werden bei ihnen die Gefahr von Verletzungen und Überlastungsschäden reduziert. Durch die Anwendung von Kinaesthetics können z.B. übermäßige körperliche Belastung vermieden und Rückenbeschwerden oder Bandscheibenprobleme der Pflegenden vorgebeugt werden.

Kaller, Zippel, Meyer

Ein **Informationsnachmittag** zu diesem Kurs findet am **Freitag, 24. Januar 2020, von 14.30 bis ca. 16.30 Uhr** in der Fachstelle für pflegende Angehörige, Caritas München West, Haidelweg 48, München-Pasing, statt. (vom Bahnhof Pasing, Bus 265 bis Siedlung am Haidelweg)

Hier werden die Kursinhalte und Modalitäten vorgestellt. **Wir bitten um Anmeldung.**

Der Kurs, der 21 Stunden umfasst, ist kostenlos; nur für Arbeitsmaterialien fallen einmalig 25,00 € an.

Der Kurs beginnt am Freitag, 13.03.2020, 14.30 – 18.45.

Weitere Termine:

Samstag, 14.03. 09.30 – 14.15 Uhr / Freitag, 20.03. / 27.03. / 03.04.2020 (jeweils 14.30 - 18.45 /19.15 Uhr) Anmeldung erforderlich.

Information und Anmeldung:

Fachstelle Pflegende Angehörige Caritas München West

Frau Nicole Kaller

Tel.: 089-8299200

Mail: nicole.kaller@caritasmuenchen.de

Traudel Zippel (Trainerin)

Tel.: 089-8119105

Mail: t_zippel@gmx.de (t_zippel)