



Pflegende Angehörige klagen durch Heben oft über Beschwerden ihres eigenen Bewegungsapparates. Kinaesthetics kann Entlastung schaffen.



Kinaesthetics: Bewegen statt Heben und Tragen

Elfi B. (58)* aus Linz, eine nach dem 2. Schlaganfall erkrankte Patientin, wurde nach fast 10-wöchigem Krankenhausaufenthalt in die häusliche Pflege entlassen und musste zu diesem Zeitpunkt noch in jede Lage gehoben werden. Nach einer Woche war der körperliche Zustand der pflegenden Angehörigen ziemlich geschwächt und nur mit starken Tabletten konnten die Gelenkschmerzen der Betreuerin gelindert werden. In der fast ausweglosen Situation wurde von der Volkshilfe Linz eine Schwester engagiert, die sich sehr intensiv mit Kinaesthetics beschäftigt. Bereits nach der dritten Betreuung konnte die Betreuerin ohne Anstrengung die Kranke im Bett aufsetzen, und nach zwei weiteren Sitzungen konnte die Patientin problemlos vom Bett zum Leibstuhl transferiert werden.

Nach zehn Wochen sind die Betreuerin und die Patientin so an den Ablauf der einzelnen Schritte gewöhnt, dass auch der Patientin das Gefühl der Beherrschung des eigenen Körpers wiedergegeben werden konnte. Immer wieder wird festgestellt, dass

die BetreuerInnen an fast unüberwindliche Grenzen stoßen. Für pflegende Angehörige sind Umlagerungen, der Transfer des Patienten in einen Rollstuhl und andere Tätigkeiten eine große körperliche Anstrengung und manchmal so schwer zu bewältigen, dass die Verzweiflung nahe ist. So können auch gefährvolle Situationen für den pflegenden Laien und die PatientInnen entstehen.

Kinaesthetics – setzt sich zusammen aus den Begriffen »Kinesis«(Bewegung) und »Aesthetics«(Empfinden) – ist eine Beschreibung menschlicher Bewegung und Aktivität wie Gehen, Essen, Ausscheiden, Schlafen etc. Dabei stehen Gesundheitsentwicklung und Steigerung der Lebensqualität für HelferInnen und PatientInnen im Vordergrund. Um den schonendsten Weg, sich zu bewegen, herauszufinden, werden sechs Konzepte der menschlichen Bewegung analysiert.

Die sechs Kinaesthetics-Konzepte sind Denk-Werkzeuge, um menschliche Aktivitäten aus einer Bewegungsperspektive zu analysieren, zu

verstehen und effektiv zu unterstützen.

Sie ermöglichen, die Ressourcen (Reserven) der PatientInnen zu aktivieren und damit zu mobilisieren und gleichzeitig mit dem eigenen Körper schonend (besonders rückschonend!) umzugehen. Maßnahmen, die wenig Geld kosten und große Wirkung für die PatientInnen und die Helfenden haben, sollten nicht dem Zufall

überlassen werden. Um diese positive Erfahrung durch Kinaesthetics zu vermitteln, ist in der Volkshilfe Linz die ausgebildete Trainerin Lucia Hofer für Kurse und Betreuung vor Ort zuständig.

Zahlreiche Mobile Dienste in den Bundesländern bieten ihren MitarbeiterInnen Schulungen in Kinaesthetics an. •

**Name von der Redaktion geändert.*

Kinaesthetics schafft Pflegenden und Patienten Erleichterung in den Bewegungen.



Lucia Hofer (kleines Bild) hält in Linz Kinaesthetics-Kurse für pflegende Angehörige ab.

Auszeit für pflegende Angehörige

Die Sozialversicherungsanstalt der Bauern hat für Bäuerinnen und Bauern, die Familienangehörige pflegen, 14-tägige Erholungsaufenthalte geschaffen.

Auf vielen Bauernhöfen leben pflegebedürftige oder behinderte Personen, die von ihren Angehörigen gepflegt werden. Da diese soziale Leistung zur »üblichen« Arbeitsbelastung hinzukommt, führt die Pflegetätigkeit oftmals zur Erschöpfung.

Körperliche und seelische Erholung

Die Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB) bietet Betroffenen daher die Möglichkeit, sich im Rahmen von Turnussen 14 Tage lang körperlich wie seelisch zu erholen. Neben der Erholung, die im Vordergrund steht, werden den TeilnehmerInnen durch Fachvorträge, Beratung und praktisches Arbeiten am Krankenbett wertvolle Tipps und Hilfen für die Pflege gegeben.

Im Rahmen dieser SVB-Aktion hat im Oktober bereits zum zweiten Mal ein Turnus im Gasthof Hubmann in Kleinlobming/Steiermark stattgefunden. 20 Bäuerinnen und 2 Bauern haben das spezifisch auf ihre Bedürfnisse ausgerichtete Erholungsprojekt in Anspruch genommen.

Praktische Übungen

Schwerpunkte waren neben ärztlichen Untersuchungen Trainingseinheiten für Körper, Seele und Geist. Großen Anklang fanden die Fachvorträge und praktische Übungen zum Thema »Richtig pflegen«.

Nach den 14 Tagen war bei den Teilnehmern ein »Aufblühen« bemerkbar.

Besonderer Dank gebührt der Firma Georg Egger, die eine ganze Palette von Pflege-Hilfsmitteln kostenlos für die Aktion zur Verfügung stellte und den TeilnehmerInnen die diversen Gerätschaften auch eingehend erläuterte. •



Praktische Übungen zum Thema »Richtig pflegen« fanden großen Anklang.

Termine für Erholungsurlaube 2005

Oberösterreich: Pühret	27.01.2005–10.02.2005 15.02.2005–01.03.2005 02.03.2005–16.03.2005 29.11.2005–13.12.2005
Steiermark: Kleinlobming	02.03.2005–16.03.2005 12.10.2005–26.10.2005
Niederösterreich: Stift Zwettl	07.06.2005–21.06.2005 10.09.2005–24.09.2005
Kärnten: Weißensee	17.09.2005–01.10.2005 08.10.2005–22.10.2005
Vorarlberg: Bezauf	13.11.2005–27.11.2005

Nähere Informationen über diese Gesundheitsmaßnahme erhalten Sie in Ihrem Regionalbüro der Sozialversicherungsanstalt der Bauern in Ihrem Bundesland.

Gratisurlaubswoche für Senioren

Auf Einladung der Kärntner Volkshilfe verbrachten 45 Seniorinnen und Senioren aus allen Teilen des Landes einen Gratisurlaub in Velden am Wörthersee.

Betreut und umsorgt wurden die rüstigen SeniorenInnen vom Team des Gästehauses »Cap Wörth« und von David und Elfriede Pretis. Tanz, Gesang, Bewegung, Spiele und Unterhaltung standen auf der Tagesordnung.

Für Abwechslung sorgte auch ein Ausflug ins Bodental. Landesvorsitzender NR-Abg. a.D. Dr. Dieter Antoni: »Ein ganz besonderes Anliegen der Volkshilfe ist die Be-

treuung von älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern. Mit dieser Aktion wollen wir ein wenig Farbe in den oft grauen Alltag älterer Menschen bringen. Mehr als 730 SeniorInnen mit geringem Einkommen hat die Volkshilfe seit Beginn der Aktion einen Gratisurlaub ermöglicht.«

Die älteste Teilnehmerin war 96 Jahre, die am weitesten angereisten TeilnehmerInnen kamen aus Flattach im Mölltal.

Für einige TeilnehmerInnen war es der erste Urlaub in ihrem Leben. •



Volkshilfe-Kärnten-Vorsitzender NR-Abg. a.D. Dr. Dieter Antoni und VH-Klagenfurt-Bezirksvorsitzende LAbg. Mag^a. Sieglinde Trannacher (rechts im Bild) sowie Betreuerin Elfriede Pretis (in der Mitte) bei der Abfahrt der Teilnehmer/innen.