

# Kinästhetics-Schulung für pflegende Angehörige

Die Pflegewerkstatt des Krankenhauses der Elisabethinen in Linz bietet pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, Pflegehandlungen körper-schonend zu lernen. Nach 21 Stunden praktischer Ausbildung soll die körperliche und psychische Belastung der Pflegenden merkbar reduziert sein. Für die Pflegebedürftigen wird die möglichst lange Erhaltung ihrer Autonomie und Selbstständigkeit angestrebt.

**SCHULUNG.** Hier bekommen pflegende Angehörige die besten Tipps.



**P**flegebedürftige Personen werden zu 80% von ihren Angehörigen zuhause gepflegt. Dies entspricht dem Bedürfnis der meisten Menschen, den Lebensabend in ihrer gewohnten Umgebung verbringen zu können. In den kommenden Jahren ist mit einer weiteren Zunahme pflegebedürftiger Personen zu rechnen, für die es im öffentlichen Bereich keine adäquate Anzahl von Pflegeplätzen geben wird. Die häusliche Pflege wird neben der ambulanten dieses Vakuum füllen müssen, verbunden mit einer Zunahme der Anforderungen an die pflegenden Angehörigen.

**Überlastung.** Diese fühlen sich bereits jetzt zu über 70% durch Pflege- und Betreuungsarbeit physisch und in noch stärkerem Maße psychisch belastet, was zunehmend zu Folgeerkrankungen und Arbeits-

ausfällen mit entsprechenden Kosten für die Volkswirtschaft führt. Als Gebot der Stunde ist die professionelle Unterstützung der Angehörigen in ihrer Pflegearbeit zu sehen. „Mit der Kinästhetics-Schulung wollen wir erreichen, dass die vielfältigen Belastungen im Pflegealltag von den Angehörigen besser gemeistert werden können“, erklärt die Kinästhetics-Trainerin Anneliese Dunzinger. Kinästhetics geht von der Grundüberlegung aus, dass es für jeden Bewegungsablauf verschiedene Möglichkeiten gibt. Häufig werden Pflegehandlungen aber ergonomisch nicht richtig ausgeführt und haben Rückenschmerzen und Verspannungen, oder andere körperliche Beschwerden zur Folge. Viele Pflegenden können auf Grund langjähriger Überanstrengungen bestimmte Bewegungsabläufe gar nicht mehr

machen. So kann das Aufrichten eines Liegenden ohne dessen Mithilfe zu einer körperlichen Gewaltanstrengung werden.

**Ausbildung.** In der Kinästhetics-Ausbildung werden verschiedene Bewegungsvarianten ausprobiert, die für die Pflegenden und die Betreuten am schonendsten sind. Die Teilnehmer werden geschult, eine differenzierte und bewusste Wahrnehmung der eigenen

Bewegung zu entwickeln und die derart erworbene Bewegungskompetenz im Pflege-Alltag einzusetzen. Auf diese Art und Weise können Bewegungsdefizite überwunden werden. Dies führt zu erstaunlichen Fortschritten bei den PatientInnen, und fördert die Gesundheit der pflegenden Person. Kinästhetics wird im Krankenhaus der Elisabethinen Linz auch in der PatientInnenpflege angewandt. ■

## TERMINE FÜR KOSTENLOSE INFORMATIONSWORKSHOPS

7. März, 11. April, 9. Mai, 6. Juni, 4. Juli.  
15:00 Uhr - 16:30 Uhr.

Veranstaltungsort: Pflegewerkstatt –  
Ausbildungszentrum (2.OG)  
Elisabethstr. 15-19  
40 10 Linz

Anmeldung: Anneliese Dunzinger  
Tel.: 0732 / 7676 / 5747 oder 5750