

Wichtige Infos

Kosten

Kurskosten werden von Ihrer Barmer Ersatzkasse übernommen.

Kosten für die eventuell anfallende Verhinderungspflege: von der jeweilig zuständigen Pflegekasse.

25,- € für die **Kursunterlagen** sind selbst zu tragen.

Teilnehmerzahl

Maximal 14 Personen.

Mitbringen

Bequeme Kleidung, nach Möglichkeit rutschfeste Socken, Schreibmaterial.

Formelles

Nach Beendigung des Grundkurses erhalten die Teilnehmer/innen von Kinaesthetics Deutschland ein **Grundkurs-Zertifikat**.

Dieser Grundkurs ist Voraussetzung für die Teilnahme an einem **Aufbaukurs** für pflegende Angehörige.

Methodik, Zielgruppe, Kontakt

Methodik

- > Auseinandersetzung mit alltäglichen Aktivitäten durch eigene Bewegungserfahrungen.
- > Bewegungserfahrungen mit anderen Kursteilnehmer/innen 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

Dieser Grundkurs richtet sich an Personen, die ohne professionelle Ausbildung ihre pflegebedürftigen Angehörigen oder Freunde/ Bekannte pflegen und betreuen.

Kursleitung & Anmeldung



Ulla Schüllli-Pohl, Trainerin für Kinaesthetics am Bildungszentrum für Gesundheitsberufe BZG

Virchowstr. 10, 78224 Singen
Tel: 0 77 31/89-12 34 o. -12 45
E-Mail: bzg@hbh-kliniken.de

Veranstaltungsort

Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Virchowstr. 10, 78224 Singen, Schulungsraum U1

in Zusammenarbeit mit

BARMER
diegesundexperten



Information

Kinaesthetics für pflegende Angehörige

Grundkurs

Termine werden das ganze Jahr über angeboten und sind zu erfragen bei:

Bildungszentrum für
Gesundheitsberufe
Singen

Tel: 0 77 31/89-1234

F.-Nr. 1131 08/09 Bilder: © falkjohann - Fotolia.com, © Mayangsari - Fotolia.com



Gesundheitsverbund **HBH-Kliniken**
Nah bei Ihnen

Was ist Kinaesthetics?

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. 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 selbständige Lebensgestaltung ist über ein Vielzahl von Bewegungsmöglichkeiten zu verfügen.

Dabei spielt besonders die Fähigkeit die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können, eine wesentliche Rolle.

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

Kinaesthetics für 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 pflegeabhängigen 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 pflegeabhängigen Menschen, sondern verhindert auch, dass pflegende Angehörige durch ihre Pfllegetätigkeit ihrer eigenen Gesundheit schaden:

Alle Beteiligten profitieren gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz

Themen und Ziele

Themen

Sensibilisierung der eigenen Bewegung

Konzept Interaktion

Gewicht

Konzept Funktionale Anatomie

Bewegungsmuster verstehen

Konzept Menschliche Bewegung

Unterstützen der Lernumgebung

Konzept Anstrengung

Der Lernprozess in der Familie

Konzept Menschliche Funktion

Umgang mit Hilfsmitteln

Konzept Umgebung

Evaluation des gesamten persönlichen Lernprozesses

Ziele

- > Die Teilnehmer/innen 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 Selbständigkeit 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.

