

Gestalten Sie eine Unterstützung auf der Grundlage von Kinaesthetics, kann dies nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen führen, sondern verhindert auch, dass Sie durch Ihre Pflegetätigkeit Ihrer eigenen Gesundheit schaden. Alle Beteiligten profitieren gleichermaßen von einer größeren Bewegungskompetenz.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.kinaesthetics.de

**Kristina Class**

Fachkrankenschwester Intensivpflege
Gesundheitspädagogin
Kinaesthetics Trainerin
kristina.class@rkh-kliniken.de

**Lilly Braun**

Fachkrankenschwester für
Anästhesie- und Intensivpflege
Kinaesthetics Trainerin
lilly.braun@rkh-kliniken.de

**Manuela Frohs**

Fachkrankenschwester Intensivpflege
Kinaesthetics Trainerin
manuela.frohs@rkh-kliniken.de

Informationen und Beratung

RKH Kliniken Ludwigsburg-Bietigheim gGmbH
Pflegerberatung Kinaesthetics
Posilipostraße 4
71640 Ludwigsburg
Telefon 07141-99-63031 oder
i-Punkt Telefon 07141-99-90
lb.pflegerberatung-kinaesthetics@rkh-kliniken.de
www.rkh-kliniken.de



Was ist Kinaesthetics?

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei alltäglichen Aktivitäten. Diese führen wir in individuellen, erlernten und meist unbewußten Bewegungsmustern durch. Die Qualität dieser Bewegungen hat einen erheblichen Einfluß auf unsere Gesundheit. Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbständige Lebensgestaltung ist die Fähigkeit, die eigene Bewegung an veränderte Bedingungen anpassen zu können. In den verschiedenen Kinaesthetics-Kursen geht es darum, die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag zu vergrößern.

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

Kinaesthetics Schulung während des Krankenhausaufenthaltes und/oder im häuslichen Bereich

In einer Kinaesthetics-Schulung erhalten pflegende Angehörige Ideen wie sie Alltagssituationen mit ihren zu pflegenden Angehörigen gestalten können. Dabei steht im Mittelpunkt, sich selbst nicht durch Heben oder Tragen zu schaden. In Anpassung an die Fragen und Probleme der pflegenden Angehörigen und der zu Betreuenden werden zu ihrer spezifischen Situation verschiedenen Aktivitäten bearbeitet (z.B. kopfwärts bewegen im Bett, unterstützen beim Aufstehen und Hinsetzen, bequem liegen, atmen können, sich waschen, essen und trinken können ...). Je nach Situation reicht eine Praxisanleitung aus oder es erfolgen in Etappen 2 bis 3 Anleitungen, in Ausnahmen auch mehr.

Wenn Sie eine Anleitung während des Krankenhausaufenthaltes wünschen, sprechen Sie das Pflegepersonal auf Station an oder Sie nehmen direkt Kontakt mit uns auf.

Kostenübernahme

Die Kosten für eine Schulung im häuslichen Bereich übernehmen in der Regel die Krankenkassen. Die Zustimmung dafür, muss im Vorfeld mit dieser abgesprochen werden.

Grundkurs Kinaesthetics für pflegende Angehörige

Wenn Sie Angehörige pflegen, bewältigen Sie in Ihrem Alltag große Herausforderungen. Sie führen Ihr eigenes Leben und helfen dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung seiner alltäglichen Aktivitäten wie z.B. aufstehen, waschen, sich anziehen oder 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.

Kinaesthetics geht davon aus, dass die Unterstützung eines pflegebedürftigen Menschen dann gesundheits- und entwicklungsfördernd ist, wenn sie ihn in seinen eigenen Bewegungsmöglichkeiten, in seiner Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit unterstützt. Eine Voraussetzung dafür ist die Bewegungskompetenz der pflegenden Personen.