

Kinaesthetics – Eine neue Chance in der Pflege

In Österreich leben in etwa 426.000 Personen, die Angehörige zu Hause pflegen und betreuen.

Diese unbezahlten Pflegeleistungen werden zu 78% von Frauen erbracht, das durchschnittliche Alter der PflegerInnen beträgt 58 Jahre. Immer wieder wird darüber diskutiert, wie deren wertvolle Arbeit erleichtert werden kann und wie dafür gesorgt werden kann, dass die pflegenden Personen nicht selbst über kurz oder lang aufgrund der körperlichen Anstrengungen zu Pflegefällen werden.

„Als meine Mutter aus dem Spital in die Pflege daheim entlassen wurde, erfuhr ich zwar vieles über die diversen Hilfsmittel, das Pflegegeld, Inkontinenzmaterialien etc, ich hatte jedoch keine Ahnung, wie ich sie schonend aus dem Bett in den Rollstuhl heben sollte. Bereits nach einer Woche hatte ich starke Gelenkschmerzen, die ich nur mit Tabletten in den Griff bekommen konnte“, erzählt eine Betroffene.

Wie man Menschen mit weniger Anstrengung bewegt, die eigenen Bewegungsressourcen und die des Gegenübers erhält oder fördert – diesen Punkten wurde bisher wenig Aufmerksamkeit geschenkt.

Bewegungskompetenz als Grundlage der Gesundheitsentwicklung. Seit 2004 existiert in der Volkshilfe die Stabstelle Kinaesthetics, die von Lucia Ho-

fer geleitet wird: „Pfleger sind hauptsächlich damit beschäftigt, Menschen in ihren alltäglichen Aktivitäten wie Essen, Trinken, Ausscheiden und vor allem Fortbewegung zu unterstützen. Dies soll den Betroffenen helfen, zu genesen und/oder eine höhere Lebensqualität zur Folge haben, ist aber für die pflegebedürftige Person und deren Angehörige nicht immer einfach“ Dabei ist das Potenzial der Gesundheitsentwicklung umso größer, je besser ein Mensch in der Lage ist, seine Bewegungsfähigkeit anzupassen und zu erweitern.

Kinaesthetics als Handlungskonzept für die Pflege.

Die Grundlagen des Kinaesthetics-Konzeptes beruhen darauf, Verhaltens- und Bewegungsmuster zu erlernen, die die Gesundheit des/der Pflegenden sowie der zu pflegenden Person unterstützen. Pfleger lernen Verhaltensgrundsätze, die es ihnen ermöglichen, die eigene Bewegung und den eigenen Körper zur gezielten Unterstützung und Führung der Bewegung der Patientin bzw. des Patienten zu nutzen. Der/Die PatientIn erlebt sich selbst in der Pflegehandlung wirksam und kann den Bewegungsablauf kontrollieren, wodurch er/sie in der Erhaltung und Entwicklung der grundlegenden menschlichen Funktionen unterstützt wird. Bei Kinaesthetics stehen die Gesundheitsentwicklung und die Erhöhung der Lebensqualität der HelferInnen und PatientInnen im Vordergrund.

Kinaesthetics-Schulungen zu Hause

Viele Menschen die Angehörige betreuen, merken sehr bald, dass die Anstrengungen ihnen nicht nur selbst schaden, sondern auch, dass die zu pflegende Person keinen wahren Nutzen daraus zieht. Oft suchen auch die Betroffenen selbst Hilfe zur Selbstständigkeit. Hier kann eine Kinaesthetics-Schulung zu Hause äußerst hilfreich sein.

Situationen und Beziehungen, die in der Praxis immer wieder auftauchen sind etwa:

- Angehörige und Betroffene sind gleichermaßen überfordert.
- Angehörige und Betroffene arbeiten gut zusammen.
- Betroffene lehnen Unterstützung ab und versuchen alles alleine zu machen.
- Angehörige nehmen Betroffenen alles ab.

Stabstellenleiterin Lucia Hofer ist Kinaesthetics-Trainee der Stufe 3 und Vorstandsmitglied von Kinaesthetics Österreich. Sie führt Schulungen, Workshops, Reflexionstage und Praxisanleitungen für das Pflegepersonal der Volkshilfe und anderer Einrichtungen durch und ist im Präventivbereich tätig. Daneben schult sie KlientInnen und deren Angehörige direkt vor Ort bei ihnen zu Hause.

Ablauf einer Kinaesthetics-Schulung vor Ort. Zunächst werden die Gegebenheiten wie Umgebung und Bewegungskompetenz der PatientInnen und Angehörigen abgeklärt um die Anzahl der Betreuungsbesuche abschätzen zu können. Nur in seltenen Fällen ist ein einziger Betreuungseinsatz ausreichend, viele Menschen werden über einen längeren Zeitraum, manchmal über viele Monate begleitet.

Dabei ist vor allem Individualität gefragt: Viele Angehörige sind selbst bereits 70 oder 80 Jahre alt. „Wenn ich zu den Betroffenen und Verwandten komme, schaue ich zuerst, was sie lernen möchten. Sie beschreiben mir ihre Probleme und ich lasse mir zeigen, wie sie es normalerweise machen“, erklärt Lucia Hofer ihren Berufsalltag. „So kann ich erfassen, welche Bewegungsfähigkeiten Angehörige und Betroffene besitzen und nutzen können.“

Sie bewegt sich gemeinsam mit den Betroffenen und den Angehörigen mit um Bewegungsressourcen zu „erspüren“ und eine

Grundidee für ein passendes Kinaesthetics-Konzept zur Anleitung zu bekommen.

Mithilfe verschiedener Übungen zur Sensibilisierung für Bewegung und Rollenwechseln erkennen die Angehörigen, welche ihrer Handlungen hilfreich und welche weniger angenehm wirken. Dabei kommen Ideen für andere Formen der Unterstützung häufig von selbst.

So werden gemeinsam neue Wege erarbeitet, die eine Erleichterung für alle Beteiligten darstellen. Im Zentrum steht dabei der Gedanke, wie Betroffene so selbstständig wie möglich handeln und so schmerzfrei wie möglich bewegt werden können. Bei jeder praktischen Anleitung wird dabei die Hauptidee betont, die bis zum nächsten Treffen geübt werden kann.

Geduld ist notwendig ... Die Betroffenen und die pflegenden Angehörigen brauchen für das Kinaesthetics-Programm ein wenig Geduld, da sich der Erfolg nur langsam einstellt. „Als nachvollziehbares Beispiel er-

kläre ich allen Familienmitgliedern, dass man Schlittschuhlaufen oder Tanzen auch nicht nur vom Zusehen erlernen kann, sondern nur durch regelmäßiges Üben“, so Lucia Hofer.

Dennoch ist Kinaesthetics eine große Chance für zu pflegende Personen und deren Angehörige, Lebensqualität und Gesundheit nachhaltig positiv zu beeinflussen.

Wenn Sie selbst betroffen sind, einen Menschen betreuen oder Kursangebote in Erfahrung bringen möchten, wenden Sie sich bitte an:

Hofer Lucia,
Kinaesthetics-Trainerin

Volkshilfe Linz
Maderspergerstraße 11
4020 Linz

Tel.: 0676/78341411
Mail:
lucia.hofer@volkshilfe-ooe.at

