

Fragebogenauswertung von 2 Kinaesthetics -Workshops für pflegende Angehörige

Erstellt und ausgewertet von Lucia Hofer, Trainerin der Stufe 3, Peer Tutoren Trainerin
Trainerin für pflegende Angehörige

Die Teilnehmer bekamen zum Einstieg und Aufstieg jeweils einen Fragebogen!

Es nahmen insgesamt 14 pflegende Angehörige und 8 Betroffene teil.

Auswertung Betroffene

**8 TeilnehmerInnen zwischen 13 und 48 Jahren;
Rücklauf : 6 Einstiegs- und 6 Ausstiegsfragebögen**

Haben Sie körperliche Beschwerden, die auf die Betreuung zurückzuführen sind?

4 Personen antworten mit JA:
Beschwerden in den Bereichen Lendenwirbelsäule,
Arme/Handgelenk, Knie und Hüfte.

Welche Erwartungen haben Sie an die Kinaesthetics -Schulung?

Antworten u.a.:

- mehr Selbstständigkeit beim Transfer
- mehr Selbstständigkeit
- Mut es selbst zu tun
- Anregung bzw. Anleitung
- Entlastung für Betreuungsperson,...

Ist Kinaesthetics hilfreich zur Verbesserung der Betreuungssituation für Sie?

6 von 6 Personen antworteten mit JA.

Ist die Eigenerfahrung am eigenen Körper hilfreich?

6 von 6 Personen antworteten mit JA.

Was genau hat Ihnen geholfen?

Antworten u.a.:

- das aktive Aufstehen (stehen ohne Lifter)
- drehen mit dem Drehteller
- Transfer ins Bett
- Schinkengang
- feststellen wie sich ein Gesunder bewegt
- Bewegungen langsamer machen
- genaue Anweisungen geben
- Übungen vom Rollstuhl ins Bett und wieder heraus
- Übungen Toilettengang,...

Welche Veränderungen haben Sie an Ihnen bemerkt?

Antworten u.a.:

- Erleichterung, weniger anstrengend - Körperspannung
- durch gewissen Hilfsmaßnahmen geht alles viel leichter (aufstehen, drehen Bett, Boden)
- dass ich lockerer geworden bin
- bessere Körperwahrnehmung

Hat sich bei der Betreuungsperson etwas verändert?

Antworten u.a.:

- Erleichterung
- macht angenehmere, langsamere Bewegungen die ich besser realisieren kann
- Sicherheit hat zugenommen

Hilft Kinaesthetics Ihre Bewegungsreserven zu fördern und zu mobilisieren?

6 von 6 Personen antworteten mit JA

Haben Sie durch Kinaesthetics mehr Selbstkontrolle beim bewegt werden?

6 von 6 Personen antworten mit JA

Wie beurteilen Sie rückblickend die Schulung?

5 (von 6) Personen: Sehr gut

1 (von 6) Person: Gut

Auswertung pflegende Angehörige

14 TeilnehmerInnen zwischen 30 und 60 Jahren; 14 Ein u. Ausstiegsfragebögen

Haben Sie körperliche Beschwerden, die auf die Betreuung zurückzuführen sind?

8 von 14 Personen antwortete mit JA.

Z. B.: Beschwerden im Bereich der Lenden- und Brustwirbelsäule, Schultern, Arme/Handgelenke, Kopfschmerzen

Bei welchen Aktivitäten unterstützen Sie den betroffenen Menschen?

Antworten u.a.:

- Gang zur Toilette
- Grundversorgung
- an- und ausziehen
- essen
- wickeln
- Mobilität
- Körperpflege
- nachts umlagern
- aufstehen
- zu Bett gehen,...

Welche Erwartungen haben Sie an die Kinaesthetics -Schulung?

Antworten u.a.:

- besserer Bewegungsablauf
- kreuzschonend heben und umsetzen
- Erleichterung für die Wirbelsäule durch richtiges Heben
- Hilfe beim Toilettengang ohne Lifter
- Anregungen für effektiveres Arbeiten mit den Behinderungen,...

Ist Kinaesthetics hilfreich zur Verbesserung der Betreuungssituation für Sie?

13 von 14 Personen antwortete mit JA oder JA sehr

Ist die Eigenerfahrung am eigenen Körper hilfreich?

14 von 14 Personen antwortete mit JA

Was genau hat Ihnen geholfen?

Antworten u.a.:

- mehr auf die Mithilfe des Betroffenen achten
- beim Bewegen auf den eigenen Körper (Rücken) achten
- bessere Technik beim Transfer
- Bewegungsabläufe verstehen durch Erfahrung am eigenen Körper
- Übungen mit den anderen
- Anleitungen für konkrete Bewegungsvorgänge
- sich mehr Zeit nehmen

Welche Veränderungen haben Sie an Ihnen bemerkt?

Antworten u.a.:

- Ich achte bei den meisten Bewegungen erst auf meinem Körper, und versuche die gewünschte Bewegung mithilfe des Betroffenen zu machen, und nicht nur mit meiner Kraft, sondern auch die Kraft u. Ressourcen des Betroffenen auszuschöpfen.
- Mehr Sicherheit beim Transfer
- Habe neue Möglichkeiten kennengelernt um mich selber zu schonen
- Neue Sicherheit v. Bewegung -Körpergefühl
- Eine kleine Entlastung für den Rücken
- Gewicht auf die Knochen verlagern, Gewicht nach unten, weniger Kraft aufwenden, Rücken schonen u.v.m.
- Drehen geht leichter
- Erleichterung bei sämtlichen Transfers, totale Wirbelsäulentlastung, war super - bin total froh, psychischer Auftrieb, riesige Hilfe.
- Ich bewege mich bewusster und aufmerksamer, ich überlege, ob es angenehm ist.
- mehr Verständnis, wieder mehr Bewusstsein an eigenem Körper, weniger Kraftaufwand, bewegen u. drehen im Bett viel einfacher.

Hat sich bei der zu betreuenden Person etwas verändert?

Antworten u.a.:

- Je öfter gewisse Bewegungen geübt oder gemacht werden, desto leichter für mich und mehr Sicherheitsgefühl für den Betroffenen.
- Sicheres Gefühl
- Mehr Vertrauen in die kinaesthetische Methode
- Sicherheit hat zugenommen (vertraut mehr - zu Recht), vorher mit Betroffenen auf öffentliches WC zu gehen erschien unmöglich - nun ist es notfalls möglich.
- Sie hat es als angenehm empfunden, sie ist viel entspannter
- Hilft mehr mit beim Seitendrehen und beim Schinkengang
- Sie empfindet es angenehmer, ist nicht so angespannt.

Hilft Kinaesthetics Rückenbeschwerden zu vermeiden oder zu reduzieren?

14 von 14 Personen antworteten mit JA

Wie beurteilen Sie rückblickend die Schulung?

14 von 14 Personen antworteten mit Sehr gut

The logo for Lucia Hofer features the name 'Lucia Hofer' in a stylized font. 'Lucia' is in a smaller, regular font, and 'Hofer' is in a larger, bold, italicized font. A red swoosh underline is positioned above the 'o' in 'Hofer'. Below the name, the tagline 'Bewegen statt Heben' is written in a smaller, sans-serif font.

*Lucia*Hofer
Bewegen statt Heben

www.bewegenstattheben.com