

27.12.03



Foto: OÖN/rad

Ökonomische Bewegung

Kinaesthetics: Bewegen statt heben

80 Prozent der Pflegebedürftigen in Oberösterreich werden zu Hause und meist von Frauen gepflegt. Die Pflege ist körperlich wie seelisch Schwerarbeit. „Ich konnte vor Rückenschmerzen durch das Heben kaum mehr arbeiten. Da habe ich die aus USA stammende Bewegung ‚Kinaesthetics‘ kennen gelernt. Sie erleichtert jede Bewegung bei der Pflege“, sagt Lucia Hofer vom mobilen Dienst der Volkshilfe und erste Kinaesthetics-Trainee in OÖ. Sie gibt die harmonische, kräfteschonende Form der Pflege an Angehörige in einem kostenlosen, vierteiligen Kurs weiter (Beginn: 20. 1.; Anmeldung: 0732 / 34 05 400 oder 0676 / 87 34 14 11.)

„Seit ich Kinaesthetics anwende, hat meine pflegebedürftige Mutter an Selbstwert und Würde durch den sanften Umgang gewonnen und mein Kreuz ist geschont“, freut sich Helga Joppich, pflegende Angehörige. (rad)

00. Nachrichten