

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.