

# Richtig bewegen, besser pflegen

## Kostenloser Kinaesthetics-Kurs

Osterholz-Scharmbeck (ros). Für die Profis in der Alten- und Krankenpflege ist die Bewegungslehre Kinaesthetics schon seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil der Berufsausbildung. Jetzt gibt es dieses hilfreiche Konzept auch für den privaten Bereich, erlernbar in einem Kurs, der im Oktober beginnt.

Deutschlands größte Krankenkasse, die Barmer, hat allein 200.000 Mitglieder, die Leistungen aus der Pflegekasse erhalten. Davon werden 130.000 zu Hause von Angehörigen gepflegt. Mehr als 40 Prozent davon klagen über große physische und psychische Belastungen. Um hier Abhilfe zu leisten, bietet die Kasse jetzt erstmals in Osterholz-Scharmbeck einen Kurs in Kinaesthetics an. Der Begriff setzt sich aus den Wörtern kinetic (= den Bewegungssinn betreffend) und aesthetic (= schön) zusammen. Es geht darum die eigenen Bewegungen an jeweils veränderte Bedingungen anpassen zu können und versteckte Ressourcen nutzbar zu machen.

*„Die meisten Menschen haben es völlig verlernt, sich ihrer Bewegungen bewusst zu werden.“*

Sigrid Garbade

„Die meisten Menschen haben es völlig verlernt, sich ihrer Bewegungen bewusst zu werden. Werden sie nun mit den Aufgaben der Pflege von Angehörigen



An insgesamt sechs Terminen erklärt Sigrid Garbade die einzelnen Aspekte der Kinaesthetics, mit der die häusliche Pflege vereinfacht und verbessert werden kann. Foto: ros

konfrontiert, führen diese angewöhnten Bewegungsmuster schnell zu Verspannungen und Schlimmerem“, sagt Sigrid Garbade, seit fünf Jahren anerkannte Kinaesthetics-Trainerin. Im Kurs lernt man unter anderem, was der Bewegungsapparat von Natur aus zu leisten imstande ist, wie man besser ziehen, drücken und heben kann, ohne sich den Rücken kaputt zu machen, und auch wie man gegebenenfalls Arbeitsabläufe und Arbeitsumgebung ändern muss.

Die Folgen betreffen aber nicht

nur die Pflegenden, sondern auch die Pflegebedürftigen. Daher richtet Kinäesthetics den Blick auch auf alle Beteiligten und ermöglicht es, Patienten im Rahmen ihrer Möglichkeiten an der Pflegearbeit zu beteiligen.

„Wenn man richtig arbeitet, muss man nicht mehr immer die Anstrengung in den Vordergrund rücken. Das ist doch furchtbar“, sagt Garbade. „Pflege hat auch nette Aspekte.“

Der Kurs in der Gesundheitschule des Kreiskrankenhauses steht allen Interessierten offen,

nicht nur Mitgliedern der ausrichtenden Krankenkasse, und umfasst insgesamt sechs Termine, fünf jeweils mittwochmorgens um 9.30 Uhr sowie an einem Sonnabend. Beginn ist am 12. Oktober. Der Kurs wird kostenlos angeboten, lediglich einige Lehrmaterialien müssen bezahlt werden.

Bereits am kommenden Dienstag, 20. September, findet um 19 Uhr in der Gesundheitsschule ein Informationsabend statt, in dem Sigrid Garbade alle Fragen zum Kurs erläutert.

OHZ - Anzeiger  
18.09.11

Anzeiger