



Kinaesthetics in der Pflege



KINAESTHETICS WISSENSCHAFT DER BEWEGUNGSWAHRNEHMUNG

Bewegung ist unser Leben. Alles was wir tun - unsere Beziehungen zu anderen Menschen, unsere Lern-, Entwicklungs- und Gesundheitsprozesse, unsere Motivation, unsere Gedanken und unser Verhalten - wird durch die Qualität der eigenen Bewegung beeinflusst:

Kinaesthetics ist ein **Lern- und Bildungsmodell** und arbeitet mit 6 Konzepten um menschliche Aktivitäten zu beschreiben, Bewegungsressourcen zu erkennen und individuell zu unterstützen. Die **6 Konzepte der Kinaesthetics** werden eingesetzt, um grundlegendes Wissen über

- Bewegungsabläufe und menschliche Funktionen auf der Grundlage der Verhaltenskybernetik zu vermitteln
- die Fähigkeiten des pflegebedürftigen Menschen einzuschätzen und zu fördern – nach dem Motto: „Ermöglichen statt Behindern“ – „Bewegen statt Heben“
- Sicherheit, Zufriedenheit und größtmögliche Selbständigkeit zu ermöglichen
- die Auswirkungen unterschiedlicher Handlungen zu verstehen
- den eigenen Körper als Mittel in der Interaktion mit pflegebedürftigen Menschen effektiver einzusetzen (Bewegung mit geringem Kraftaufwand auszuführen)
- neue Bewegungsmuster zu entdecken (Variantenreichtum)
- die Lebensgestaltung positiv zu beeinflussen
- Rückenschmerzen und Abnützungserscheinungen zu vermeiden

Referentin: Renate Bayer, Lehrerin für Gesundheitsberufe, Kinaesthetictrainerin für Pflege, Pflegende Angehörige, Lebensqualität im Alter, kreatives Lernen, Gesundheit am Arbeitsplatz, Kinaesthetics Infant Handling und in der Erziehung.

Dieses Programm kommt überall da zur Anwendung, wo Menschen von Fachkräften betreut, gepflegt oder auch therapiert werden: In der Altenpflege, in der Gesundheits- und Krankenpflege im Spital, in der professionellen häuslichen Pflege oder im Behindertenbereich.

Kinaesthetics in der Pflege ermöglicht eine gezielte und systematische Hilfe zur Selbsthilfe.

Im Mittelpunkt des Programms stehen die alltäglichen Aktivitäten der Pflege und Betreuung. Durch die Sensibilisierung für die eigene Bewegung und die des Gegenübers lernt die Pflegende, jede Unterstützung an die Situation angepasst und in einer Interaktion mit der pflegebedürftigen Person lern- und gesundheitsfördernd zu gestalten.

Die KursteilnehmerIn lernt, Menschen bei Aktivitäten wie Essen, Aufsitzen, Aufstehen oder beim Bewegen im Bett so zu unterstützen, dass diese ihre Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich ausschöpfen und ihre Bewegungskompetenz erhalten und erweitern können.

Dadurch entfalten pflegebedürftige Menschen mehr Eigenaktivität und werden schneller mobil. Sie fühlen sich nicht wie ein Gegenstand, der wegen eines „Defektes“ manipuliert werden muss, sondern erfahren sich selbst als wirksam in Bezug auf ihren Gesundheitsprozess. Sie lernen, ihre Lebensqualität vermehrt selbst zu beeinflussen.

Indem die Fachperson den pflegebedürftigen Menschen nicht mehr wie eine Sache zu heben versucht, sondern ihn in seiner Bewegung unterstützt, nehmen überdies die arbeitsbedingten gesundheitlichen Risiken des Personals deutlich ab.

Das Programm bringt vor diesem Hintergrund einen doppelten Gewinn: Die Anwendung von *Kinaesthetics in der Pflege* leistet einen wertvollen Beitrag zu einem humanen und respektvollen Umgang mit pflegebedürftigen Menschen und zur Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten.

[Grundkurs Kinaesthetics in der Pflege](#)