

Kinaesthetics Grundkurs für Pflegende Angehörige

Dauer: 7 x 3 Zeitstunden

TN-zahl: 6 - 15

Kinaesthetics Deutschland hat zusammen mit dem europäischen Netzwerk (EKA) das Programm ‚Kinaesthetics für Pflegende Angehörige‘ entwickelt. In diesem Bildungsprogramm wird ein innovativer Weg beschritten: Die Angehörigen schulen ihre eigene Bewegungskompetenz für sich selbst und für den Umgang mit dem pflegebedürftigen Menschen. Dadurch können die Angehörigen und die Betroffenen ganz gezielt und bewusst direkten Einfluss auf ihre eigene Lebensqualität und auf die Lebensqualität der ganzen Familie nehmen.

Ziele:

- ✓ Die körperliche Belastung der pflegenden Angehörigen wird eindeutig reduziert.
- ✓ Die pflegende Situation wird insgesamt als weniger belastend empfunden.
- ✓ Die pflegenden Angehörigen fühlen sich kompetent.
- ✓ Durch den Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen wird die soziale Integration gefördert. Betroffenengruppen bilden sich.
- ✓ Angehörige beginnen sich gegenseitig zu stärken und anzuleiten.
- ✓ Die Autonomie und Selbstwirksamkeit der pflegebedürftigen Menschen werden unterstützt und bleiben möglichst lange erhalten.

Struktur für 7 Lernphasen

1. Phase: Sensibilisierung der eigenen Bewegung

Ausgangsposition, Übersicht über Themen und Inhalte, Lernbedarfserfassung, Einstieg in die Grundlagen des Kinaesthetics

Konzept 1: Interaktion

persönlicher Lernplan für die erste Etappe

2. Phase: Gewicht

Reflexion der Lernerfahrung mit Rückblick auf das Konzept 1: Interaktion

Konzept 2: Funktionale Anatomie

eine Schwerpunktaktivität

(die Wahl der Schwerpunktaktivitäten hängt von der Teilnehmergruppe ab)

Lernplan für die zweite Etappe

3. Phase: Bewegungsmuster verstehen

Reflexion der Lernerfahrung mit Rückblick auf das Konzept 1 und 2, sowie die Schwerpunktaktivitäten

Konzept 3: Menschliche Bewegung

Eine weitere Schwerpunktaktivität bezogen auf die Bedürfnisse der Teilnehmer

Lernplan für die vierte Etappe.

4. Phase: Unterstützen als Lernumgebung

Reflexion der Lernerfahrung mit Rückblick auf die Konzepte 2 und 3
sowie die Schwerpunktaktivitäten
Konzept 4: Anstrengung
eine weitere Schwerpunktaktivität
Lernplan für die fünfte Etappe.

5. Phase: der Lernprozess in der Familie

Reflexion der Lernerfahrung mit Rückblick auf die Konzepte 3 und 4
sowie die Schwerpunktaktivitäten
Konzept 5: menschliche Funktion
eine weitere Schwerpunktaktivität
Lernplan für die 6. Etappe.

6. Phase: Umgang mit Hilfsmitteln

Reflexion der Lernerfahrung mit Rückblick auf die Konzepte 4 und 5
sowie die Schwerpunktaktivitäten
Konzept 6: Umgebung
eine weitere Schwerpunktaktivität
Lernplan für die 7. Etappe.

7. Phase: Evaluation des persönlichen Lernprozesses

Reflexion der Lernerfahrung mit Rückblick auf alle Konzepte
sowie die Schwerpunktaktivitäten
Die Konzepte als Werkzeug benutzen
Vertiefung einzelner Schwerpunktaktivitäten
Standortbestimmung, Lernzuwachs erkennen

Schwerpunktaktivitäten

Die jeweiligen Schwerpunktaktivitäten richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer.

Es sind oftmals ‚Fortbewegungsaktivitäten‘, z.B. sich vom Bett in den Stuhl bewegen, sich im Bett aufsetzen, in liegender Position im Bett in Richtung Kopfende gehen, Positionswechsel im Liegen, vom Fußboden aufstehen.

Genauso können ‚Aktivitäten am Ort‘ Thema sein, z.B. Essen und Trinken, Ruhen und Schlafen, Verdauen und Ausscheiden oder Körperpflege.

Es können ebenso von den TeilnehmerInnen Themenbereiche bestimmt werden, wie zum Beispiel: Umgang mit hoher Spannung/Spastiken oder Umgang mit Sturzgefährdung, Situation bei Halbseitenlähmung oder Umgang mit Schmerzen.

Die Teilnehmer werden, ausgehend von der Wahrnehmung der eigenen Bewegung, angeleitet, auf sich selbst zu achten. Sie werden darin unterstützt in der Pflegesituation die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und ganz eigene Lernthemen zu finden.