



Kinaesthetics  
in der Pflege

## Kinaesthetics in der Pflege Auffrischungs- und Vertiefungstag

### *Kinaesthetics und Sturzprophylaxe*

#### Bewegungsförderung im Alltag

Viele Menschen schränken im Alter ihre Tätigkeiten ein, weil sie Angst davor haben, zu fallen oder gar zu stürzen. Oder werden oft in einer Betreuungs- oder Pflegesituation so unterstützt wie es scheinbar für alle Beteiligten am einfachsten und sichersten ist. Je mehr ein Mensch aber seine Bewegungsmuster einschränkt, desto ungelinkter wird er. Und je ungelinkter er wird, desto mehr verliert er seine Anpassungsfähigkeit. Dies wiederum führt zu einem größeren Sturz- und Verletzungsrisiko und verständlicherweise zu noch mehr Angst.

Kinaesthetics geht davon aus, dass Menschen jeden Alters ihre Bewegungskompetenz weiterentwickeln können. Im Mittelpunkt in diesem Kinaesthetics Fachkurs steht die Auseinandersetzung mit der Bedeutung der Bewegungskompetenz für die Lern- und Gesundheitsprozesse. Anhand 2 Kinaesthetics-Konzepten werden alltägliche Aktivitäten gezielt erfahren, analysiert und dokumentiert. Dadurch entwickeln die Teilnehmer die Kompetenz, die Unterstützung von alltäglichen Aktivitäten in ihrem Berufsalltag als Lernsituation zu gestalten. Dies hilft ihnen, neben ihrer eigenen, die Bewegungskompetenz der BewohnerInnen zu fördern und zu erweitern.

#### **Ziele**

Die Teilnehmenden

- analysieren und beschreiben den Zusammenhang zwischen Bewegungskompetenz und Gesundheitsentwicklung in Bezug auf Sturzprophylaxe.
- vertiefen ihre persönliche Erfahrung und ihr Verständnis von 2 Kinaesthetics- Konzepten.
- nutzen 2 Kinaesthetics Konzepte und die „Spirale des Lernens“ um Pflege- oder Betreuungssituationen zu erfahren, analysieren und zu dokumentieren.

#### **Inhalte**

- Einzel- und Partnererfahrungen gestalten und analysieren von Aktivitäten anhand von Konzeptblickwinkeln
- Anwendungserfahrung analysieren von Aktivitäten des Berufsalltags anhand der „Spirale des Lernens“. Analysieren ihre tägliche Unterstützung in Bezug auf Sturzprophylaxe
- Planen, umsetzen, dokumentieren und auswerten des eigenen Lernprozesses.

#### **Kursleitung**

- Claudia Gwerder, Kinaesthetics Trainerin Stufe 3

#### **Zielgruppe**

- Mitarbeitende Betreuung und Pflege

#### **Mitbringen**

bequeme Kleider. Antirutschsocken, Matte oder Decke, Schreibmaterial

