

Linde - Post



Betagtenzentrum

Linde

Grosswangen

Das Wohn- und Pflegezentrum in Ihrer Nähe



Kinaesthetics – ein pragmatischer und ganzheitlicher Ansatz, welcher die eigene Bewegungswahrnehmung fördert

Sommer 2013

Kinaesthetics – ein pragmatischer und ganzheitlicher Ansatz, welcher die eigene Bewegungswahrnehmung fördert



Bewegungskompetenz bringt Lebensqualität

Im Betagtenzentrum Linde wird viel unternommen, damit eine kompetente Pflege und Betreuung rund um die Uhr gewährleistet ist. Durch die ressourcenorientierte Pflege ist das qualifizierte Fachpersonal sowie alle PflegemitarbeiterInnen bestrebt, die Fähigkeiten der BewohnerInnen zu erhalten und wo möglich zu fördern. Um die Qualität der Leistungen proaktiv anzugehen, bilden sich die Mitarbeitenden im Betagtenzentrum Linde laufend weiter. So ist auch das Thema Kinaesthetics in der Pflege ein wichtiger Baustein im ressourcenorientiertem Pflegealltag.

Was ist Kinaesthetics

Der Begriff Kinaesthetics kann mit „Kunst / Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden.

Kinaesthetics beschäftigt sich hauptsächlich mit folgenden Inhalten:

- Die Entwicklung der differenzierten und bewussten Wahrnehmung der eigenen Bewegung.
- Die Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz, d.h. eines gesunden und flexiblen Einsatzes der eigenen Bewegung in privaten und beruflichen Aktivitäten.
- Die differenzierte Analyse menschlicher Aktivitäten mittels der erfahrungsbasierten Blickwinkel von Kinaesthetics.
- Die Fähigkeit, die eigene Bewegung im Kontakt mit anderen Menschen so einzusetzen, dass diese in ihrer eigenen Bewegungskompetenz bzw. in ihrer Selbstwirksamkeit gezielt unterstützt werden.

Kinaesthetics nähert sich diesen Inhalten auf zwei Wegen. Einerseits stellt es Instrumente und Methoden zur Verfügung, um individuelle Erfahrungen einzuordnen und zu verstehen. Auf diese Weise fördert es die Achtsamkeit für die Qualitäten und Unterschiede der Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Andererseits ermöglicht Kinaesthetics die kognitive Auseinandersetzung mit theoretischen Grundlagen und wissenschaftlicher Forschung. Die Verbindung dieser beiden Herangehensweisen macht die Faszination und Innovation von Kinaesthetics aus.

Wirkung von Kinaesthetics

Bewegung ist eine Grundlage des Lebens. Die Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung und die Entwicklung der Bewegungskompetenz können bei Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung leisten. Kinaesthetics kann helfen, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken und arbeitsbedingte Rückenschmerzen, Verspannungen oder andere körperliche Beschwerden anzugehen, im Alter beweglich und selbständig zu bleiben, oder auch sich mit der eigenen Kreativität und Flexibilität (z.B. im Umgang mit Stress) auseinanderzusetzen.

Bei der Begleitung und Pflege von Neugeborenen, alten Menschen, Behinderten, Patienten zeigt sich die Wirkung von Kinaesthetics stets in einem doppelten Sinn: Pflegenden und gepflegte Menschen profitieren gleichermaßen von einer grösseren Bewegungskompetenz. Gestaltet man Pflegeinterventionen als Interaktionen auf der Grundlage von Kinaesthetics, führt dies nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen, sondern fördert auch die Gesundheit der pflegenden Personen.

Einem Betrieb ist es möglich, mit Kinaesthetics die praktische Kompetenz und Selbstverantwortung der MitarbeiterInnen gezielt zu fördern, es aber auch als zentralen Faktor der Organisations- und Qualitätsentwicklung einzusetzen.

Kinaesthetics will mit Respekt vor der Selbständigkeit des Gegenübers Lern- und Entwicklungsprozesse fördern und so einen Beitrag zur Lebensqualität aller Beteiligten leisten.

Umsetzung im Betagtenzentrum Linde Grosswangen

Die Mitarbeitenden im BZ Linde haben in den letzten Jahren Grund- und Aufbaukurse zum Thema Kinaesthetics besucht. Auch wurden 2x im Jahr Workshops angeboten, wo vor allem die Vertiefung und praktische Anwendung von Kinaesthetics geschult wurde. Nach einer Umstrukturierung im Hause, hat mich Frau Walpen für die weitere Unterstützung angefragt. Es geht darum, das vorhandene Wissen zu vertiefen, die Handlungskompetenz der Pflegenden zu fördern und Bewegungsabläufe von BewohnerInnen und Pflegenden zu analysieren und zu optimieren. Dabei liegt der Schwerpunkt auch auf der Gesundheitserhaltung der Pflegenden.

Schulungen Kinaesthetics im 2013

Frau Walpen und ich haben für dieses Jahr im Frühling und Herbst praktische Übungs-Vertiefungssequenzen für die pflegenden MitarbeiterInnen geplant. Am 10.04.2013 startete die erste Gruppe mit 12 Pflegenden aus verschiedenen Abteilungen. Es sind noch drei weitere Sequenzen à zwei Stunden geplant. Wir haben für die Frühlingssequenzen den Schwerpunkt bewegen im Bett gewählt. Also wie bewegt sich der Körper beim Drehen auf die Seite, wie setzt man sich vom Liegen auf ins Sitzen, wie „rutscht“ man an die Bettkante. Dabei entdecken die MA bei sich selber, wie sie das tun und wo sie selber Verbesserungspotential haben. Im praktischen Alltag wird dann versucht, die gewonnenen Erkenntnisse mit den BewohnerInnen umzusetzen, so dass diese sich einfacher mitbewegen können und ein Lernangebot bekommen, wie und was sie alles zum einfachen Gelingen der Bewegung beitragen können.

Für die Schulungen im Herbst werden die Pflegedienstleitung und ich zusammen anschauen, wo stehen die MitarbeiterInnen zu diesem Zeitpunkt, was gelingt gut, wo zeigen sich Fortschritte und wo sind Situationen, wo es beim Unterstützen der BewohnerInnen noch nicht zufrieden stellend läuft. Anhand der Rückmeldungen werden wir den Schulungsschwerpunkt festlegen. Geplant sind wiederum 4 Sequenzen à zwei Stunden für alle Abteilungen.

Es besteht aber auch jederzeit die Möglichkeit mich für akute Problemstellungen zu rufen, so dass ich dann vor Ort mit der Pflegeperson zur BewohnerIn mitgehe und wir dann das Problem analysieren und zusammen neue Varianten entwickeln, welche dann dem Team weitergeleitet werden.

Ich freue mich, auf die weitere Zusammenarbeit mit den Pflegenden des BZ Linde, dass ich sie beim Umsetzen des komplexen Pflegealltags unterstützen kann, so dass nicht nur die Mitarbeitenden Freude an der Bewegung haben, sondern auch die BewohnerInnen davon profitieren und lange ihre Selbständigkeit erhalten können.

Bleiben Sie in Bewegung, herzlich Heidi Jutzi
