



**ST. BONIFATIUS
WOHN- UND PFLEGEHEIM
UNNA**

Alles im richtigen Griff – Kinaesthetics-Kurs für pflegende Angehörige

Angehörige, die Lebenspartner, Vater oder Mutter zu Hause pflegen, sind häufig selbst körperlich stark belastet. Wichtig ist deshalb, die pflegerischen Tätigkeiten so auszuführen, dass die eigene Gesundheit geschont wird. Das hat Kinaesthetics-Trainer Rainer Achinger beim Kurs im St. Bonifatius Wohn- und Pflegeheim den Teilnehmern immer wieder ins Gedächtnis gerufen. Die pflegenden Angehörigen bekamen viele praktische Tipps - und nun auch ein offiziell anerkanntes Zertifikat des Kinaesthetics Institut Deutschland.

Rainer Achinger, Kinaesthetics-Trainer des Katharinen-Hospitals, zeigte den pflegenden Angehörigen, wie sie ihren Körper und ihre eigenen Bewegungen besser einsetzen können, um sich die täglichen pflegerischen Aktivitäten zu erleichtern. „Wichtig ist hierbei, die verbliebenen Fähigkeiten der zu Pflegenden sinnvoll einzubeziehen, um sie beispielsweise zu drehen, aufzusetzen oder anzuziehen.“

Von der „Teamarbeit“ profitieren beide Seiten: Den Pflegenden kostet es weniger Kraft und die zu Pflegenden können die noch vorhandene Mobilität ausnutzen. Das stärkt die Gesundheit und das Selbstvertrauen – bei dem, der Hilfe braucht, und dem, der sie gibt. Die Teilnehmer des Kinaesthetic-Kurses waren sich einig: Die sieben Kursabende haben sich gelohnt, und das nicht nur wegen des erlangten Zertifikats. Kinaesthetics hat ihnen einen Weg eröffnet, eigene körperliche Schäden durch unnötiges Heben und Tragen zu vermeiden und gleichzeitig die Gesundheit des zu Pflegenden zu fördern.

Neben dem Kinaesthetics-Kurs bietet das St. Bonifatius Wohn- und Pflegeheim regelmäßig weitere öffentliche Informations- und Schulungsveranstaltungen an. „Diese Aufklärungsarbeit ist ein wichtiger Bestandteil unseres Konzepts“, betont Burkhard Keseberg, Leiter des St. Bonifatius Wohn- und Pflegeheims.