

## ZIELGRUPPE

Der Grundkurs „Kinaesthetics für pflegende Angehörige“ richtet sich an Personen, die ohne professionelle Ausbildung ihre pflegebedürftigen Angehörigen oder Freunde/ Bekannte pflegen und betreuen, sowie an ehrenamtlich Tätige. Der Kurs ist ein Angebot der Barmer GEK Buxtehude und Stade in Kooperation mit den Elbe Kliniken Stade-Buxtehude, offen für Versicherte aller Kassen.

## KURSDAUER UND TERMINE

Das Kursangebot besteht an beiden Klinikstandorten im Frühjahr und im Herbst und umfasst 21 Stunden.

Aktuelle Termine und Zeiten entnehmen Sie bitte dem Einleger oder unter [www.elbekliniken.de](http://www.elbekliniken.de)

## TEILNEHMERZAHL

6 - 12 Personen

## KURSKOSTEN

Die Kosten des Kurses werden von der Pflegekasse übernommen, für Kursunterlagen und Zertifikat tragen die Teilnehmer einen Eigenanteil von 25,00 €.

## MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, warme Socken und Schreibmaterial.

**BEI FRAGEN BERATEN WIR SIE GERNE!**



# ELBE KLINIKEN

STADE · BUXTEHUDE

Akademische Lehrkrankenhäuser  
des Universitätsklinikums Eppendorf

## KURSLEITUNG

**Frau Silke Reichert**

Kinaesthetics-Trainerin, Krankenschwester



PartnerIn  
**Kinaesthetics**  
Deutschland

## VERANSTALTUNGSORT & ANMELDUNG

**Elbe Klinikum Buxtehude**

Frau Silke Reichert

Telefon: (04161) 703 40 80

E-Mail: [Silke.Reichert@elbekliniken.de](mailto:Silke.Reichert@elbekliniken.de)

EGA Raum Medem 1

In Kooperation mit

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten



ELBE KLINIKEN STADE · BUXTEHUDE  
AKADEMISCHE LEHRKRANKENHÄUSER  
DES UNIVERSITÄTSKLINIKUMS EPPENDORF

## Hilfe für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Tätige

Kinaesthetics Grundkurs  
Individuelle Unterstützung und  
Erleichterung im Alltag



EK\_SB\_KIN\_FB\_Kinaesthetics\_140709



Kinaesthetics



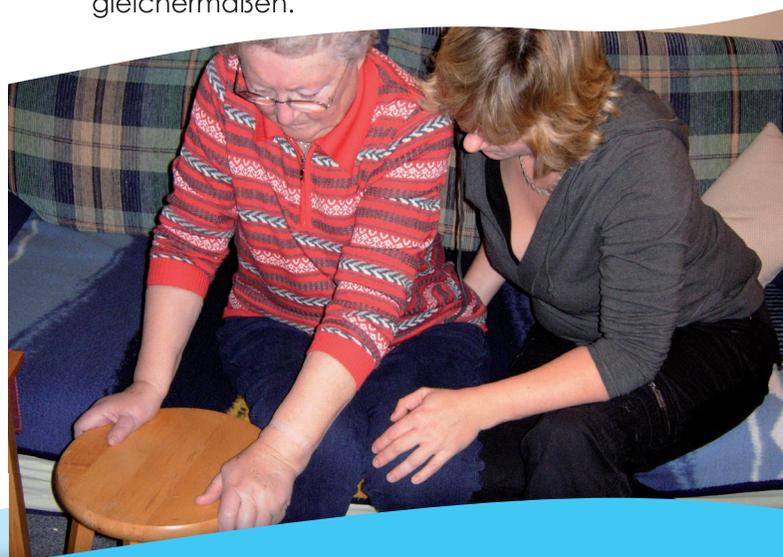
## WORUM GEHT ES?

Menschen, die einen Angehörigen pflegen, bewältigen in ihrem Alltag oftmals große Herausforderungen.

Sie führen einerseits ihr eigenes Leben und helfen andererseits dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung alltäglicher Aktivitäten wie z. B. beim Aufstehen, Waschen, Ankleiden, Essen.

Die Aufgabe, für die Lebensqualität des pflegebedürftigen Menschen und für die eigene Gesundheit zu sorgen, kann leicht zu einer Überforderung werden und die Gesundheit aller Beteiligten beeinträchtigen.

Wird eine Unterstützung auf der Grundlage von Kinaesthetics gestaltet, kann dieses nicht nur zu erstaunlichen Fortschritten bei den pflegebedürftigen Menschen führen, sondern kann auch verhindern, dass pflegende Angehörige durch ihre Pflegetätigkeit ihrer eigenen Gesundheit schaden. Alle Beteiligten profitieren also gleichermaßen.



## WAS IST KINAESTHETICS?

Der Begriff Kinaesthetics stammt aus dem altgriechischen und bedeutet „Lehre der Bewegungswahrnehmung“.

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten.

Diese führen wir in individuellen, erlernten und meist unbewussten Bewegungsmustern durch. Die Qualität dieser Bewegungen hat aber einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheit.

Eine wichtige Voraussetzung für eine gesunde und selbständige Lebensgestaltung ist, über eine Vielfalt von Bewegungsmöglichkeiten zu verfügen. Dabei spielt besonders die Fähigkeit, die eigene Bewegung gezielt an sich verändernde Bedingungen anpassen zu können, eine wesentliche Rolle.

Darum besteht ein Ziel von Kinaesthetics darin, die Qualität der eigenen Bewegung, den persönlichen Handlungsspielraum und die Anpassungsfähigkeit im Alltag zu vergrößern.



## KURSZIELE

### Die Teilnehmer lernen:

- ▶ besser auf ihre eigene Bewegung zu achten, um Überlastungen im Alltag vorzubeugen
- ▶ körperliche und psychische Belastungen zu reduzieren
- ▶ die Angehörigen in ihrer Selbstständigkeit zu unterstützen und zu fördern

## KURSIHALTE

- ▶ Sensibilisierung der eigenen Bewegung
- ▶ Umgang mit Gewicht
- ▶ Bewegungsmuster verstehen
- ▶ Unterstützen als Lernumgebung
- ▶ Der Lernprozess in der Familie
- ▶ Umgang mit Hilfsmitteln
- ▶ Reflexion des persönlichen Lernprozesses