

Kinaesthetics bringt Entlastung für Pflegekräfte und Selbstwirksamkeit für PatientInnen

Seit Juni 2024 bildet DGKPⁱⁿ Michaela (Rufname: Olara) Füreder KollegInnen am Klinikum Freistadt in „Kinaesthetics“ aus. In ihren Kursen zeigt sie Pflegekräften und PhysiotherapeutInnen, wie sie bewegungseingeschränkte Menschen vielfältiger betreuen und dabei sowohl ihren eigenen Körper schonen als auch die Selbstwirksamkeit und Selbstständigkeit der PatientInnen fördern können.



WAS BRINGT KINAESTHETICS IM KLINIKUMS-ALLTAG?

„Kinaesthetics bedeutet nicht, bestimmte Griffe oder Techniken zu lernen, sondern es geht um eine Haltung: den PatientInnen und Patienten ihre Selbstständigkeit zu bewahren bzw. zurückzugeben“, erläutert DGKPⁱⁿ Michaela Füreder, seit April 2024 zertifizierte Trainerin für Kinaesthetics (Stufe 2). „Das Tolle an Kinaesthetics ist, dass man mit wenig Aufwand oder Veränderung die PatientInnen und Patienten dabei unterstützen kann, selbstbestimmter zu sein.“

Kinaesthetics geht davon aus, dass die Unterstützung pflegebedürftiger Menschen bei Aktivitäten wie Aufsitzen, Essen oder Aufstehen dann hilfreich ist, wenn die Betroffenen ihre Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich ausschöpfen und ihre Bewegungskompetenz erhalten und idealerweise sogar erweitern können.

Dadurch entfalten sie mehr Eigenaktivität und werden schneller wieder mobil. Sie fühlen sich nicht wie ein „Gegenstand“, der passiv bewegt bzw. behandelt wird, sondern erfahren sich selbst als wirksam in Bezug auf ihren Gesundheitsprozess.

WIE FUNKTIONIERT DIES IN DER PRAXIS?

In der Pflege besteht oft eine gewisse Abhängigkeit der Patientin/des Patienten. Kinaesthetics zeigt den Pflegekräften auf, wie sie die PatientInnen besser anleiten bzw. die Schritte einer Tätigkeit besser beschreiben können. Sie leisten somit Hilfe zur Selbsthilfe und nicht Hilfe zur Abhängigkeit. Die Pflegenden machen den PatientInnen ein Lernangebot und zeigen, dass es auch andere als die gewohnten Muster gibt. Wesentlich ist es hier, Ideen zu liefern, wie die PatientInnen sich anders als gewohnt bewegen können – etwa nicht nur über die „Lieblingsseite“ aus dem Bett aufstehen. Dies ermöglicht es PflegemitarbeiterInnen in weiterer Folge, stärker auf sich selbst zu achten – da sie etwa das Gewicht der PatientInnen nicht tragen müssen, sondern dieses weiter an die Umgebung ableiten können. So ist es möglich, mithilfe des Wissens über Kinaesthetics arbeitsbedingte gesundheitliche Risiken zu verringern.

Ein wichtiges Ziel von Kinaesthetics ist es auch, auf die Qualität der Bewegung zu achten: Es macht einen großen Unterschied, ob eine Bewegung gezielt gesteuert oder ruckartig ausgeführt wird bzw. ob Bewegungseinschränkungen mit Kraft „übertaucht“ werden. Neben den Vorteilen für die PatientInnen bedeutet Wissen über Kinaesthetics so vor allem Entlastung für Pflegenden. Damit können potenzielle muskuloskelettale Erkrankungen vermieden werden.



WIE LAUFEN DIE KINAESTHETICS-KURSE AM KLINIKUM FREISTADT AB?

DGKPⁱⁿ Michaela Füreder gibt ihr Wissen und ihre Begeisterung für Kinaesthetics in Grundkursen im Klinikum Freistadt weiter. Dabei lernen TeilnehmerInnen nicht eine bestimmte Abfolge von Techniken oder Handgriffen, sondern es geht darum, Varianten zu entdecken und selber einen Weg zu finden, die PatientInnen zu bewegen und zu Bewegungen zu motivieren. Dafür benutzt Kinaesthetics sechs Grundkonzepte als Werkzeug (siehe Grafik).

Die Kurse am Klinikum Freistadt dauern jeweils vier Tage. In der ersten Lernphase – zwei Tage – werden die



ersten beiden Grundkonzepte erarbeitet. Diese gilt es dann in einer „Etappenaufgabe“ direkt auf der Station in die Praxis umzusetzen. Anschließend folgen wieder ein Kurstag sowie eine weitere „Etappenaufgabe“. Nach dem vierten und letzten Kurstag erhalten alle TeilnehmerInnen ein Zertifikat.

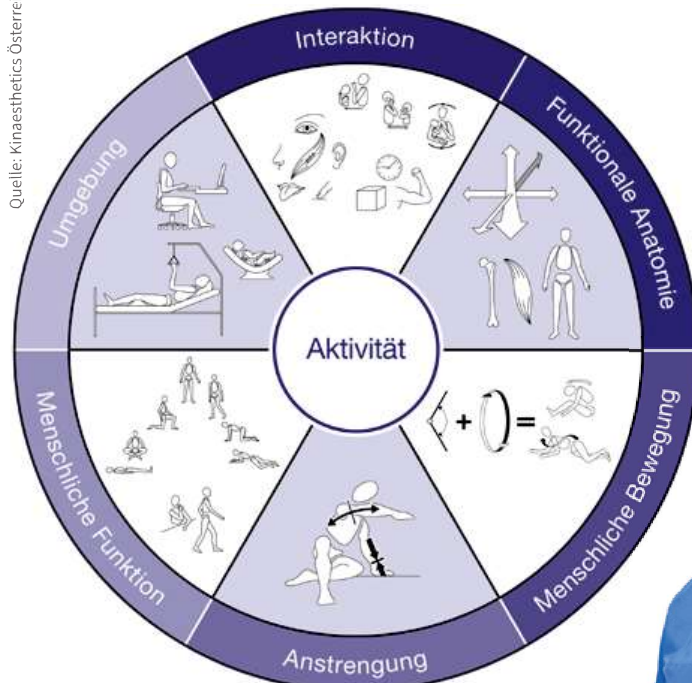
Zentrales Thema des Grundkurses ist es, die Eigenwahrnehmung des eigenen Körpers zu schulen und in ihn hineinzuspüren. Dabei bewegen sich die TeilnehmerInnen viel selbst, liegen am Boden auf Decken etc. Dies ist die Grundlage dafür, die PatientInnen möglichst gut anleiten zu können. „Nach nur zwei Tagen Kurs ist es zumeist so, dass die Kursteilnehmenden die PatientInnen und Patienten ganz anders positionieren“, berichtet Füreder.

Ab Jänner unterstützt DGKPⁱⁿ Michaela Füreder mit ihrem kinästhetischen Wissen die Umsetzung des Gelernten auf den Stationen. Zudem gibt sie auch all jenen, die den Kurs (noch) nicht absolviert haben, Tipps, die einerseits Pflegende entlasten und andererseits die Selbstwirksamkeit der PatientInnen fördern.

Mehr News aus FR:
Let's App!



Quelle: Kinaesthetics Österreich



DGKPⁱⁿ Michaela „Olara“ Füreder