

Immer wieder Aufstehen

Zertifizierter Anwenderkurs in Weilburg 2013

Das „Ambulante Pflegeteam AREBO“ ist der erste Pflegedienst in Hessen, bei dem zehn Mitarbeiterinnen eine Weiterbildung als „Zertifizierte Anwenderinnen“ von „MH-Kinaesthetics“ absolviert haben. Bei MH-Kinaesthetics geht es im Wesentlichen darum, wie Bewegung in der Pflege unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung leichter praktiziert werden kann. Zehn AREBO-Mitarbeiterinnen lernten unter der Leitung von MH-Kinaesthetics Trainer Wolfgang Götzfried, Menschen, die gepflegt werden, sowie Pflegendende in beruflichen oder privaten Pflegesituationen zu unterstützen.



Im Rahmen der Zertifikatübergabe am 28. September 2013 wurden den zahlreichen Gästen von den Absolventinnen folgende Themen vorgestellt:

„Aufstehen nach einem Sturz. - Wie komme ich wieder hoch?“

Dieses ist ein sehr aktuelles Thema in der häuslichen Pflege. Angehörige sowie die zu Pflegenden sind oftmals alleine in der häuslichen Umgebung und wissen nicht weiter, wenn jemand nicht vom Boden aufstehen kann. Die AREBO-Mitarbeiterinnen haben eine Weg hierzu gelernt, können anleiten und Tipps geben: für eine Akutsituation und zur Vorbeugung.



„Aufstehen vom Bett“

Jeder von uns kennt es, dass morgens nach dem „wach werden“ das Aufstehen durch die noch müden Knochen schwerfällt. Die Energie und die Kraft fehlt aufzustehen. Durch MH-Kinaesthetics können die Mitarbeiterinnen den Klienten helfen, sie können sie unterstützen, das Aufstehen zu erleichtern. Dadurch haben die Klienten weniger Schmerzen und Muskelverspannungen/-verkrampfungen.

„Seitlich bewegen im Bett“

Mit der Förderung der Bewegungs- und Wahrnehmungsfähigkeit der Klienten, kann die Pflegekraft, sowie der Klient selbst die Tätigkeit aufmerksamer, leichter und kraftreduzierter durchführen.



„Ich pflege, wie bleibe ich dabei Gesund“

Überlastung der Pflegeperson ist im Alltag nicht unüblich. Es gilt, zu vermitteln, dass Pflegepersonen auch auf Ihre eigene Gesundheit schauen und möchten in Zukunft Workshops für Pflegepersonen anbieten.

„Höher bewegen im Bett“

Klienten, die die meiste Zeit im Bett verbringen und zu passiv in den eigenen Bewegungen sind können durch Förderung der kinaesthetischen Eigenbewegung eine höhere Lebensqualität und eine niedrigere Muskelspannung erzielen, damit es für Pflegekräfte und Klienten weniger anstrengend ist

