

# Kinaesthetics - Grundkurs für pflegende Angehörige im Caritas Zentrum München West

Haidelweg 48, 81241 München

## Mehr bewegen, weniger heben

Unter Kinaesthetics versteht man „das Studium der Bewegung und der Wahrnehmung, die wiederum aus der Bewegung entsteht – sie ist die Lehre von der Bewegungsempfindung“.

In vielen Krankenhäusern und Pflegediensten gehört Kinaesthetics zum Fortbildungsprogramm für Pflegekräfte. Mit praktischen Übungen wird gelernt Kranke zu mobilisieren, etwa aus der Rückenlage zur Bettkante oder von dort in den Stuhl. Anstatt unter hohem Einsatz von Körperkraft den Erkrankten vom Liegen zum Sitzen zu bekommen, kann er beispielsweise über die Seitenlage zum Sitzen gebracht werden oder auch über die Bauchlage aufstehen. Die Ökonomie der Bewegung, das Ausnutzen der eigenen Bewegungskompetenz und der Ressourcen des Patienten, also dessen Aktivierung, der kommunikative Aspekt und das Vermeiden übermäßiger Belastung der Pflegenden werden hierbei betont. Kinaesthetics verbessert die praktischen Fähigkeiten der Pflegeperson und damit die Qualität ihrer Arbeit. Gleichzeitig werden bei ihnen die Gefahr von Verletzungen und Überlastungsschäden reduziert. Durch die Anwendung von Kinaesthetics können Rückenbeschwerden und Bandscheibenprobleme der Pflegenden vorgebeugt werden.

### Kursgebühren:

Für die Arbeitsunterlagen und das Zertifikat entstehen einmalige Kosten von 25.00 € je Teilnehmer\*in. Der Kurs ist kostenlos.

### Infoveranstaltung:

Montag, 06.05.24 von 18:00 – 20 Uhr

Kurstermine: Fr. 07.06. 14:30 – 18:45 Uhr, Sa. 08.06. 9:30 – 14:00 Uhr, Fr. 14.06. 14:30 – 18:45 Uhr, Fr. 12.07 14:30 – 18:45 Uhr, Fr. 19.07.24. 14:30 – 18:45 Uhr

### Referentin:

Hermine Lutz

Kinaesthetics- Trainerin für pflegende Angehörige

**Weitere Informationen und Anmeldung für den  
Infonachmittag:  
Caritas Fachstelle für pflegende Angehörige,  
Nicole Kaller, Tel.: 089 / 8299200**