



## **Kinaesthetics-Schulung für pflegende Angehörige - Eine individuelle Schulung bei Ihnen zu Hause nach § 45 SGB XI**

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

Bei einer häuslichen Schulung mit Schwerpunkt Kinaesthetics werden, Ihren Bedürfnissen entsprechend, Ihre täglichen Pflegeaktivitäten analysiert.

Gemeinsam mit Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen erfahren und lernen Sie Pflegetätigkeiten und Bewegungsaktivitäten kräfteschonender zu gestalten. z.B. rüchenschonender und anstrengungsarmer Bewegungen im Bett durchzuführen, eine Mobilisation an die Bettkante oder einen Transfer von der Bettkante auf einen Stuhl zu machen. Sie lernen dabei auf sich selbst, auf Ihre Bewegungsabläufe zu achten und die Fähigkeiten Ihres zu pflegenden Angehörigen mit einzubeziehen bzw. zu nutzen. Dadurch können übermäßige körperliche Belastungen vermieden und Rückenbeschwerden oder Bandscheibenproblemen vorgebeugt werden.

**Die Schulung kann 1 – 3 mal mit je 2 Stunden von Ihnen in Anspruch genommen werden. Die Anzahl der Schulungsstunden hängt von der jeweiligen Krankenkasse ab.**

**Die Krankenkassen übernehmen in der Regel die Kosten. Evtl. ist ein Antrag dafür zu stellen.**

**Wenn Sie Bedarf haben wenden Sie sich bitte an:**

**Die Fachstelle für pflegende Angehörige,**

**Caritas München West Tel.: 089-8299200,**

**oder direkt an Frau Traudel Zippel (Trainerin) 089-8119105, Mail:**

**[t\\_zippel@gmx.de](mailto:t_zippel@gmx.de)**