

Grundkurs Kinaesthetics für Pfleger und Betreuer

An wen richtet sich der Grundkurs?

Der Grundkurs Kinaesthetics richtet sich an Angehörige, Freunde, Nachbarschafts- oder ehrenamtliche Hilfen sowie Selbsthilfeorganisationen, die im privaten Bereich die Pflege oder Betreuung von Erwachsenen unterstützen.

Was bietet Ihnen der Grundkurs?

- Neue Ideen und Alternativen für Ihre Bewegungsunterstützung.
- Die Bearbeitung konkreter Fragestellungen aus Ihrem eigenen Pflege- und Betreuungsalltag.
- Durch Bewegungserfahrungen mit anderen Kursteilnehmern lernen Sie, andere Menschen in ihrer Bewegung zu unterstützen ohne zu heben.
- Kenntnisse über physiologische Bewegungsabläufe für eine leichtere und effektivere Unterstützung im Alltag.
- Einen Rahmen, in dem Sie sich mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, austauschen.

Ein Jahr nach dem Grundkurs können Sie den Aufbaukurs besuchen. In dieser Zeit gibt es die Möglichkeit drei weitere Termine wahrzunehmen, um im Lernprozess zu bleiben.

Der Kursumfang beträgt 4 bis 6 Termine.

Die genauen Zeiten entnehmen Sie bitte dem Einleger.

Die Kursgebühr wird von der Pflegekasse übernommen. Eine Pflegestufe ist hierbei keine Voraussetzung. Einen Eigenanteil in Höhe von 25 Euro für die Kursunterlagen sind bei Anmeldung zu entrichten.

Was können wir für Sie tun?

Wir möchten Sie schon während des Krankenhausaufenthaltes unterstützen, alltägliche Herausforderungen mit der zu pflegenden Person leichter zu gestalten:

- Schulungen direkt am Patientenbett
→ Bitte wenden Sie sich hier an **Kirsten Gums**
Telefon: (0421) 347-26200
- Informationsveranstaltungen:
„Pflege zuhause erleichtern“ im Rahmen der Reihe *Medizin am Mittwoch*
- Schulungen im Rahmen eines Kurses, wie links beschrieben

Anmeldung bei der Dozentin

Rita Wolf

0421 - 347 - 21793

Email: infokinaesthetics@sjs-bremen.de



Bewegungsunterstützung für private Pflege und Betreuung

INFO-KINot-08.18



Krankenhaus
St. Joseph-Stift Bremen

Schwachhauser Heerstr. 54
(Haupteingang Schubertstraße)
28209 Bremen

Fon (0421) 347 0
Fax (0421) 347 1801

info@sjs-bremen.de
www.sjs-bremen.de



Krankenhaus
St. Joseph-Stift Bremen

Eine Einrichtung der
St. Franziskus-Stiftung Münster



Liebe Angehörige, liebe Betreuende,

als Pfleger oder Betreuer bewältigen Sie in Ihrem Alltag große Anforderungen. Sie führen einerseits Ihr eigenes Leben und helfen andererseits dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung alltäglicher Aktivitäten wie zum Beispiel aufstehen, waschen, ankleiden, essen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung führen und die Gesundheit und Lebensqualität aller Beteiligten beeinträchtigen.

Im Programm Kinaesthetics lernen Sie sensibler für Ihre eigene Bewegung zu werden sowie Bewegungskompetenz zu entwickeln und diese zu nutzen, um die zu pflegenden Erwachsenen oder Kinder in alltäglichen Aktivitäten zu unterstützen.

Die Entwicklung der Bewegungskompetenz leisten bei jedem Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Was ist Kinaesthetics?

Kinaesthetics ist ein Werkzeug, mit dem Sie:

- neues Wissen über Bewegungsabläufe erfahren.
- Anregungen erhalten, um die zu Pflegenden mit wenig Kraftaufwand bewegen zu können.
- lernen Gewicht nicht zu tragen, sondern zu verlagern, um so Ihre eigene Gesundheit zu erhalten.
- praktische Anleitungen für das Umsetzen vom Bett in den Rollstuhl, das Aufstehen und zu Bett gehen, Toilettengänge und Weiteres erhalten.
- erfahren, wie Sie den zu Pflegenden aktiv an der Pflege beteiligen können.

Kinaesthetics im St. Joseph-Stift

Das St. Joseph-Stift schult seine rund 360 in der Pflege beschäftigten Mitarbeiter in Kinaesthetics Grund- und Aufbaukursen sowie Peer Tutoren Kursen, mit dem Ziel die Qualität der Bewegungsunterstützung zu verbessern.

Denn die Qualität unserer meist unbewussten Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensqualität.

Kinaesthetics leistet einen lebenspraktischen und für alle Beteiligten hilfreichen Beitrag zur Erhaltung höchstmöglicher Lebensqualität.