

## KONKRETE TIPPS FÜR POSITIONIERUNGEN I

- Wenn Sie jemanden beim Positionieren unterstützen, teilen Sie die Aktivität in kleine Bewegungsschritte ein (alle Körperteile nacheinander).
- Wenn Sie ihren Angehörigen beim Aufstehen oder beim Transfer in den Rollstuhl unterstützen, achten Sie, dass der Oberkörper und Kopf weiter vorne sind, so kann die pflegebedürftige Person ihr Gewicht auf die Beine, in Richtung Boden verlagern.
- Ist eine Gewichtsverlagerung über die Beine nicht mehr möglich, führen Sie einen Oberschenkeltransfer durch.
- Bringen Sie das Pflegebett (falls vorhanden) auf Ihre Arbeitshöhe (= Ihre Hüfthöhe). Wenn Sie pflegebedürftige Personen im Bett unterstützen, begeben Sie sich in Schrittstellung, so schützen Sie ihren Rücken vor zusätzlichen Belastungen.
- Achten Sie stets auf die Orientierung der pflegebedürftigen Person. Die Person kann verunsichert werden, weil sie nicht weiß, welche Richtung gemeint ist (Bsp.: „Bewegen Sie sich kopfwärts“).

## KONKRETE TIPPS FÜR POSITIONIERUNGEN II

- Verwenden Sie eine Antirutschmatte beim Aufstellen der Beine, damit die Beine nicht wegrutschen können. Auch ein Rutschtuch kann hilfreich sein und Bewegungen erleichtern.



### Interesse?

Seit 2018 bieten wir im Albert Schweitzer Trainingszentrum Kurse für pflegende Angehörige an. Im Praxiskurs „Bewegen und Positionieren leicht gemacht!“ erhalten Sie viele wertvolle Tipps rund um rückschonende Pflege und Betreuung nach kinästhetischen Prinzipien. Nähere Informationen zu Kursterminen und Anmeldung erhalten Sie auf unserer Website <https://ggz.graz.at/de/Einrichtungen/Institut/Albert-Schweitzer-Trainingszentrum> oder telefonisch unter +43 316 7060 - 1064.

### Impressum

Der Informationsfolder „Kinästhetik in der Pflege“ wurde im März 2022 von Pflegeexpert:innen der Geriatrischen Gesundheitszentren der Stadt Graz auf dessen Verständlichkeit und Relevanz hin mithilfe wissenschaftlicher Checklisten überprüft und aktualisiert. Das Autor:innenteam gibt an, dass kein Interessenskonflikt besteht. Copyright: Text & Photographien (wenn nicht anders angegeben): GGZ

### Literatur

Maurer C., Asmussen-Clausen M. & Gattinger H. (2020): Kinaesthetics für pflegende Angehörige. Ergebnisse einer Kursevaluation. In: Zeitschrift LQ 13 (01): S. 54-57.  
Resch-Kröll U. & Hojdelewicz B. M. (2018): Kinaesthetics in der Pflege. Effektive Bewegung zur Gesundheitsentwicklung. Facultas Verlag, Wien.



Die Pflege von Menschen mit Bewegungseinschränkungen kann körperlich sehr anstrengend sein, vor allem wenn der Pflegebedürftige und der pflegende Angehörige nicht miteinander arbeiten, wie etwa beim Transfer aus dem Bett. Die Anwendung von Kinästhetik, z.B. in Form gezielter Unterstützung bei Bewegungen, kann Erleichterung bringen.

In diesem Informationsblatt erfahren Sie mehr über Kinästhetik, deren Wirkungen, Anwendungsbereiche und wie Sie selbst einfache Angebote in Ihrem (Betreuungs-) Alltag einfließen lassen können.

**Lernen Sie auf sich selbst zu achten - es lohnt sich!**

## WAS UNTER KINAESTHETICS ZU VERSTEHEN IST ...

Unter Kinaesthetics® ist die Lehre von Bewegungsempfindungen zu verstehen und wurde in den 1980er Jahren von Hatch & Maietta entwickelt. Die 6 Grundkonzepte der Kinästhetik setzen sich aus Interaktion, funktionaler Anatomie, menschlicher Bewegung, Anstrengung, menschlicher Funktion und Umgebungsgestaltung zusammen. Kinästhetik zielt darauf ab die eigene Bewegung rückschonend und flexibel im Alltag einzusetzen.

## WIRKUNGEN VON KINAESTHETICS ...

- Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung
- Förderung der (körperlichen) Gesundheit der Pflege- oder Betreuungsperson
- Förderung der Mobilität und Selbstständigkeit von pflegebedürftigen Menschen
- Verbesserung der Kommunikation und Interaktion zwischen Betreuungsperson und pflegebedürftiger Person

## ALLGEMEINE TIPPS, UM KINAESTHETICS IN IHREM ALLTAG ANZUWENDEN...

- Achten Sie bei allen Aktivitäten auf Ihre eigene Körperhaltung und versuchen Sie im Gleichgewicht zu bleiben. Achten Sie dabei auch stets auf die Balance der pflegebedürftigen Person und geben ihr ausreichend Zeit und Raum für Bewegungen.
- Nutzen Sie bei Aktivitäten die vorhandenen Ressourcen der pflegebedürftigen Person
- Vermeiden Sie bei pflegerischen Tätigkeiten die Muskeln der/s Betroffenen anzugreifen (Hals, Arme, Achsel, Taille, Schenkel...). Unterstützen Sie stattdessen bei der knöchernen Struktur (Handknöchel, Schulter, Knie, Hüfte...).
- Passen Sie die (Wohn-)Umgebung an die Bedürfnisse und Gewohnheiten der pflegebedürftigen Person an (ausreichende Beleuchtung, Haltegriffe, festes Schuhwerk, Badezimmer mit rutschfesten Matten...)