

## **Liebe Patienten, liebe Angehörige,**

durch unser ausgebildetes Personal im Bereich Kinaesthetics haben wir die Möglichkeit, Sie und Ihre Angehörigen in der gezielten Bewegungsförderung zu schulen und zu beraten.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, sprechen Sie uns gerne an.

### **Ihr Team der zertifizierten Anwender MH Kinaesthetics**

Die Pflege- und Sozialberatung  
finden Sie in der **Pflegewerkstatt**  
im Nebengebäude (Untergeschoss) des

St.-Marien-Hospital  
Propst-Sievert-Weg 9 in Borken  
Tel. 02861/945-855

**Öffnungszeiten:**  
Montags bis freitags von 9.00 bis 11.00 Uhr

**Vereinbaren Sie einen Termin mit uns:**  
**Unsere Mitarbeiter besuchen Sie**  
**auf Wunsch auch Zu Hause.**

Weiterführende Literatur: Dr. Lenny Maietta & Dr. Frank Hatch · [www.kinaesthetics.com](http://www.kinaesthetics.com)



Caritasverband  
für das Dekanat Borken e.V.

Turmstraße 14 · 46325 Borken  
Tel. 02861/945-810 · [www.caritas-borken.de](http://www.caritas-borken.de)



**Wir sind  
für Sie da ...**  
Bewegungskonzept für  
Patienten, Angehörige  
und Interessierte

Wohlfühlen mit  
MH Kinaesthetics



Wir sind für  
Sie da ...

Pflege & Gesundheit

## Liebe Leserin, lieber Leser,

**Kinaesthetics** ist ein individuelles Unterstützungsangebot für Pflegepersonen und Pflegebedürftige. Es schult die eigene **Bewegungswahrnehmung** und verbessert die Bewegungskompetenz sowie die praktischen Fähigkeiten der Pflegepersonen. Gleichzeitig wird bei diesen die Gefahr von Verletzungen und Überlastungsschäden reduziert.

### Bei Kinaesthetics geht es darum:

- Bewegungsmöglichkeiten neu zu entdecken
- die Wahrnehmung zu sensibilisieren
- bewusste Aufmerksamkeit auf die eigene Bewegung zu lenken
- das Leben aktiv, gesund und möglichst selbstständig zu gestalten

### Das Ziel von Kinaesthetics für Pflegende:

- Erleichterung der Mobilisation
- weniger heben, mehr bewegen
- Bewegungsmöglichkeiten von Menschen erkennen und fördern
- Erhaltung der Gesundheit von Pflegenden

### Die Gesundheitswirkung für Betroffene:

- Reduzierung von Angst und Schmerzen
- Verringerung der Anstrengung bei jeder Aktivität
- Wiedererlangung der Selbstständigkeit, bzw. Nutzung und Integration der noch vorhandenen Fähigkeiten
- Positive Beeinflussung von Atmung, Kreislauf und Stoffwechsel



## Ihre Möglichkeiten, um die Unterstützung zu verbessern:

- Unsere **Sprache** informiert über die geplante Aktivität: Richtig formuliert, aktiviert und motiviert sie.
- Lassen Sie Ihren Angehörigen das Tempo bestimmen, nehmen Sie sich **ausreichend Zeit**.
- Bieten Sie genug **Platz** für die auszuführende Bewegung.
- Lassen Sie Ihren Angehörigen immer in die **Richtung** schauen, in welche die Bewegung ausgeführt werden soll.
- **Fassen Sie an knöcherne Körperstellen** (z.B. Brustkorb, Becken und Gelenke).
- Lassen Sie **bestimmte Körperstellen** frei, dort **NICHT anfassen!** (z.B. Nacken, Achselhöhlen, Taille, Leiste und Kniekehlen). Sonst werden diese für die Bewegungsmöglichkeit blockiert, der Angehörige verkrampft sich und kann seine eigene Bewegung nicht aktivieren.
- Nutzen Sie **spiralige bzw. kreisende Bewegungen**, wenn dieses für Sie und Ihre Angehörigen angenehmer ist. Um diese auszuführen, stellen Sie z.B. beim Aufstehen die Füße in Schrittstellung, so gelangen Sie direkt in ein spiralisches bzw. kreisendes Bewegungsmuster.
- Nutzen Sie die **Arme und Beine zum Stützen, Ziehen und Drücken**, denn sie sind eine wichtige Grundlage für die menschlichen Bewegungsabläufe.
- Treten Sie Ihren Angehörigen mit **wenig Spannung** gegenüber (weniger Druck beim Anfassen), so bleibt er selbst auch entspannter.
- Nutzen Sie **alle Sinne**, die Ihnen und Ihren Angehörigen zur Verfügung stehen.
- Nutzen Sie **geeignete Hilfsmittel**.

