

Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Tipps für die Gesundheit

Körperliche Belastungen – mit Bewegungskonzepten vorbeugen und entgegenarbeiten

Häusliche Pflege kann an körperliche Schwerstarbeit grenzen, wenn etwa ein pflegender Angehöriger den Pflegebedürftigen umbetten oder in eine Sitzposition bringen muss. Auf die Dauer und vor allem bei ungünstigen Bewegungsabläufen kann das den Rücken des pflegenden Angehörigen belasten, ja sogar nachhaltig schädigen. Zu den möglichen Folgen dieser Belastung zählt der Bandscheibenvorfall. Dabei wird die Bandscheibe, Puffer zwischen den einzelnen Rückenwirbeln, aus ihrer richtigen Position herausgedrückt. Die Beschwerden wie Schmerzen oder Sensibilitätsstörungen hängen davon ab, wo der Bandscheibenvorfall auftritt und ob Nerven beziehungsweise Nervenwurzeln beteiligt sind. Betroffen ist vor allem der Lendenwirbelsäulen-, seltener der Nackenwirbelbereich“, sagt Christian Hassel vom AOK Bundesverband in Berlin. Im schlimmsten Fall läuft das auf eine Operation hinaus. Vorbeugemaßnahmen können dazu beitragen, diese und andere Belastungsschäden zu vermeiden.

Gute Kenntnisse und körperliche Fitness

Der erste Schritt ist ein von der Pflegekasse finanzierter Pflegegrundkurs. Hier lernen pflegende Angehörige unter anderem verschiedene Möglichkeiten etwa zur Lagerung des Pflegebedürftigen. Hilfreiche Ergänzungen dazu sind Anleitungen im häuslichen Umfeld; zum gelegentlichen Nachschauen bietet sich die Video-Dokumentation der Bewegungsabläufe auf der Internetseite der AOK an.

Maßnahme Nummer zwei ist eine Daueraufgabe: Je gesünder und fitter der eigene Körper ist, umso besser kann er körperliche Belastungen meistern. Vielfältige Bewegung und Sport stärken die Muskeln und wirken Verspannungen entgegen. Neben sportlichen Aktivitäten etwa im Verein bieten sich Rückenschulen sowie Fitness- und Präventionskurse der Krankenkassen an. Speziell auf den Personenkreis der pflegenden Angehörigen zugeschnittene Gesundheitskurse gibt es allerdings eher selten. „Falls kein spezielles Programm vor-

handen ist, können pflegende Angehörige natürlich wie alle anderen Versicherten die klassischen Gesundheitskurse ihrer Krankenkasse nutzen“, sagt Hassel.

Kinästhetik-Kurse für pflegende Angehörige

Eine spannende dritte Möglichkeit, Rücken- und anderen körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken, eröffnet das Bewegungskonzept Kinästhetik, ein Begriff, der mit „Kunst oder Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung“ übersetzt werden kann. Dieses Konzept beschäftigt sich mit der Wahrnehmung und der Steuerung menschlicher Bewegung und ihrer Wirkung im Körper. Es wird mittlerweile an vielen Orten in ganz Deutschland in Kursen gezielt für pflegende Angehörige angeboten.

Kinästhetik beinhaltet mehrere Aspekte: „Es ist wichtig, dass pflegende Angehörige lernen, auf sich selbst zu schauen. Nur wenn sie frühzeitig ihre Belastungen und auch ihre Grenzen wahrnehmen, können sie Überbelastungen vermeiden. Bei diesem Sensibilisierungsprozess unterstützen wir sie in unseren Kursen“, erläutert Maren Asmussen-Clausen, Geschäftsführerin des Vereins Kinaesthetics Deutschland in Flensburg. Am Anfang eines Kurses wird deshalb gefragt: Wie bewege ich mich im Pflegealltag? Wie kann ich mich selbst spüren? Wie gehe ich mit Gewicht um? Dann geht es darum, wie sich Belastungen vermeiden oder reduzieren lassen und welche Hilfsmittel dabei auf welche Weise unterstützend eingesetzt werden können. „Es gibt zwei unterschiedliche Herangehensweisen in der Pflege“, so Asmussen-Clausen. „Ich kann meinem Angehörigen nahezu jeden Handgriff abnehmen. Ich kann jedoch auch so mit ihm umgehen, dass er seine noch verbliebenen Möglichkeiten selbst nutzt und mit einbringt. Wenn dieser Interaktionsprozess zwischen Pflegendem und Pflegebedürftigem bewusst gestaltet wird, wenn ihrer beider Bewegungsabläufe ineinandergreifen, kann das für den Pflegenden eine enorme körperliche Erleichterung bedeuten.“ Etwa zwei Drittel der Kurse

bestehen aus praktischen Erfahrungen und Übungen der Teilnehmer. Alleine oder miteinander probieren sie, sich möglichst körperschonend und unter Einbeziehung des Pflegebedürftigen beziehungsweise eines Übungspartners zu bewegen. Üblicherweise sind Pflegebedürftige beim Kurs nicht dabei. Sie können jedoch eingeladen werden. Für den pflegenden Angehörigen bringen solch koordinierte Bewegungsabläufe nicht nur Entlastung mit sich. Sie reduzieren auch das Verletzungsrisiko. Gleichzeitig stärken sie die Selbstständigkeit des Pflegebedürftigen, tragen dazu bei, seine Fähigkeiten länger zu erhalten und verbessern damit seine Lebensqualität.

Kostenlose Kurse

Kinästhetik-Kurse werden vor allem von Trainern gegeben, die einer der vier großen Organisationen – Kinaesthetics Deutschland e. V., Deutsche Gesellschaft für Kinästhetik und Kommunikation, Marietta-Hatch Inc., Viv-Arte Kinästhetik-Plus Bewegungsschule – angehören. Wenn die Trainer eine bestimmte Qualifikation nachweisen können, trägt die BARMER GEK im Rahmen eines Modellprojektes die Kursgebühren – und zwar für jeden pflegenden Angehörigen unabhängig davon, welche Pflegekasse für ihn und den zu Pflegenden zuständig ist.

„Wir machen nur Verträge mit Trainern, die eine Ausbildung ab der Trainerstufe 2 mit 1169 Stunden und eine zusätzliche Fortbildung für die Zielgruppe pflegende Angehörige nachweisen können“, erläutert Juliane Diekmann von der BARMER GEK in Wuppertal. „Diese Qualifikation haben die Trainer von Kinaesthetics Deutschland, aber auch einzelne Trainer, die in anderen Verbänden organisiert sind. Versicherte aller gesetzlichen Kassen können bei Vertragspartnern kostenlos an einem Spezialkurs Kinästhetik teilnehmen.“ Angebote in der Nähe können zum Beispiel auf der Internetseite des Vereins gesucht werden. Die Anmeldung erfolgt beim Veranstalter.

Ein Grundkurs für pflegende Angehörige dauert üblicherweise 3,5 Tage, die meist in mehrere Einheiten aufgeteilt sind. „Die Kurse sind auch offen für ehrenamtliche Helfer und Laien, die Interesse haben, einen Angehörigen zu pflegen“, erläutert Asmussen. Seit Kurzem gibt es zudem neben den Grundkursen auch Fortsetzungskurse. Möglich sind auch individuelle Schulungen im häuslichen Umfeld. Hier empfiehlt Maren Asmussen-Clausen, im Vorfeld bei der Pflegekasse nachzufragen, ob sie die Kosten übernimmt.

Weitere Informationen

- Kursangebote in Ihrer Nähe sind auf der Internetseite **www.wir-pflegen-zuhause.de** zu finden.
- Video zu Bewegungsabläufen auf: **www.aok.de/pflege**
- Informationen zur Kinästhetik unter: **www.kinaesthetics.de.**