

LEBEN & FREUDE

wien
'at

StoDt  Wien Information und Service für Wienerinnen und Wiener in ihren besten Jahren

Blühende Vielfalt

Wiener Natur genießen:
vom Gartel-Projekt
für Jung und Alt bis
zum Ausflug ins Grüne



Kinästhetik
**Beweglichkeit
sanft fördern**

Haus Alszeile
**Küchenprofis
geben Einblick**

BEWEGUNG FÖRDERN

Im Pflegewohnhaus Liesing wird auf Kinästhetik gesetzt. Dabei geht es darum, mehr auf den eigenen Körper zu hören. Das kommt BewohnerInnen wie auch MitarbeiterInnen zugute.



Ein kleiner Schritt zu mehr Selbstständigkeit: Kinästhetik-Trainer Werner Brychta (l.) zeigt Kvetoslava Wagner, wie sie Johann Zauner beim Aufstehen unterstützen kann.



Johann Zauner strahlt übers ganze Gesicht. Eben hat er es geschafft, sich von seinem Bett in den Rollstuhl zu setzen. Der 85-Jährige ist hochmotiviert – wenngleich die Unterstützung der diplomierten Gesundheits- und KrankenpflegerInnen Kvetoslava Wagner sowie Werner Brychta nötig war. „Das geht schon ganz gut“, findet Zauner. „Mein Ziel ist, dass ich wieder gehen kann.“ Bislang hat der Bewohner des Pflegewohnhauses Liesing eine Aufstehhilfe verwendet, um aus dem Bett zu kommen. Die Anregung, es anders zu versuchen, kam von Werner Brychta. Er ist Experte für Kinästhetik und begleitet heute das Personal des Wiener Krankenanstaltenverbands (KAV) dabei, die Lehre von der Bewegungswahrnehmung in der pflegerischen Praxis einzusetzen.

NEUE MÖGLICHKEITEN FINDEN

Kinästhetik wurde in den 1980er-Jahren in den USA entwickelt. Grundsätzlich geht es dabei darum, pflegebedürftige Menschen bei alltäglichen Abläufen zu unterstützen und zu fördern. „Ob aufstehen, gehen, sich anziehen oder Stiegen steigen: Jeder Mensch entwickelt individuelle Bewegungsmuster, die unbewusst abgerufen werden. Bei vielen Seniorinnen und Senioren sind diese Muster verloren gegangen, zum Beispiel wegen einer Erkrankung. Im Rahmen der Kinästhetik werden neue Bewegungsmöglichkeiten gesucht und geübt, um die Selbstständigkeit zu verbessern“, erklärt Brychta. Mit einem steifen Bein etwa ist das Aufstehen nicht mehr wie gewohnt möglich. Dann überlegt sich das Betreuungspersonal Alternativen: drehend, durch Gewichtsverlagerung oder Abstützen. Auch die Pflegekräfte

selbst profitieren von Kinästhetik: Sie lernen, mehr auf ihren Körper zu hören und ihre Arbeit weniger anstrengend zu gestalten. Am Beispiel des Aufstehens: Es benötigt viel Kraft, von einem Sessel aufzustehen, wenn die Füße nicht in einem rechten Winkel auf dem Boden stehen, sondern etwas weiter vorne.

SCHNELLER WIEDER MOBIL WERDEN

Fachkräften und pflegenden Angehörigen rät Werner Brychta in erster Linie, nicht zu viel zu helfen: Die Betroffenen mit der Bewegung beginnen lassen und erst unterstützen, wenn es nicht mehr weitergeht. „Menschen in helfenden Berufen haben häufig die Neigung, zu viel zu übernehmen. Das ist zwar gut gemeint, aber nicht sinnvoll, wenn es darum geht, die Bewegungskompetenz zu erhalten und zu erweitern.“ Werden Pflegebedürftige hingegen schonend gefordert, werden sie schneller wieder mobil. Ebenso wichtig: Beim Sitzen sollten die Füße immer den Boden berühren, weil das sowohl Körperwahrnehmung als auch Stabilität fördert. Deshalb sollte ein Stockerl untergestellt werden, wenn beispielsweise der Rollstuhl zu hoch ist. Kvetoslava Wagner ist überzeugt: „Die Schulungen sind eine tolle Hilfe für die Bewohnerinnen und Bewohner, aber auch für mich. Ich habe dabei gelernt, dass ich meinen ‚Schützlingen‘ in Zukunft ein bisschen weniger abnehme.“

PFLEGEWOHNHAUS LIESING

23., Haeckelstraße 1A, Telefon 01/866 00-0,
www.wienkav.at/pli

Kurse für pflegende Angehörige: Tel. 0699/
 10 28 31 46, www.wir-pflegen-zuhause.at