



## **Wenn die Pflege zu viel Kraft kostet** **Informationsabend für pflegende Angehörige in Körbecke**

**MÖHNESEE-KÖRBECKE.** Immer mehr Menschen pflegen einen Angehörigen in den eigenen vier Wänden. Das kostet häufig eine Menge Kraft. „Das muss nicht sein!“, sagt Rainer Achinger. Er vermittelt in einer Informationsveranstaltung im St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheim, wie Pflegende den eigenen Körper schonen. Die Teilnahme an dem Termin am 14. Juni (17-20 Uhr) ist kostenlos und alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Das morgendliche Aufstehen, die Körperpflege oder das Ankleiden – diese vermeintlich einfachen Aktivitäten sind bereits für viele Pflegende und deren Angehörige eine große Herausforderung. Mit den richtigen Handgriffen kann man diese Routineaufgaben jedoch wesentlich erleichtern. Wichtig ist hierfür, dass man die eigene Bewegung wahrnimmt und richtig einsetzt. Der Mensch, der gepflegt wird, übernimmt dabei der Gegenpart und wird so in seiner Mobilität gefordert und gefördert. Damit ist Kinaesthetics ein Bewegungskonzept, um die alltägliche Pflegesituation besser meistern zu können und (wieder) mehr Lebensqualität zu erlangen.

„In der Kinaesthetik geht man davon aus, dass die Unterstützung eines pflegebedürftigen Menschen dann gesundheitsfördernd ist, wenn er bei allen Aktivitäten in seinen eigenen Bewegungsmöglichkeiten unterstützt wird“, sagt der Einrichtungsleiter des St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheims Burkhard Keseberg. Er erlebt täglich, dass Kinaesthetics ein doppelter Gewinn ist. Seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter setzen die Methode seit einigen Jahren ein. Dadurch fühlen sie sich selbst körperlich weniger belastet und gleichzeitig können sie bei den Bewohnern beobachten, dass ihre Mobilität deutlich angeregt wird. Beide Seiten profitieren somit. Dieses Konzept soll nun „Schule machen“ und auch Menschen außerhalb des St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheims zugutekommen.

Für die Teilnahme an dem kostenlosen Angebot ist eine Anmeldung bis zum 11. Juni erforderlich. Ansprechpartnerin ist Silvia Nolte, Telefonnummer 0 29 24 / 87 11-0, [s.nolte@hospitalverbund.de](mailto:s.nolte@hospitalverbund.de).

### **Informationsveranstaltung Kinaesthetics**

im St. Elisabeth Wohn- und Pflegeheim, Hospitalstr. 1, Möhnesee-Körbecke  
14.6., 17-20 Uhr