Kinaesthetics

LINDENFELD

Informationen

… für Menschen im Lindenfeld und
ihre Angehörigen zum Thema Kinästhetik

- Was ist Kinästhetik?
- Umsetzung im Kinästhetik zertifizierten Pflegezentrum Lindenfeld

Kinaesthetics

LINDENFELD

- Was ist Kinästhetik?
- Kompetenz Entwicklung und Lernmöglichkeiten
- Die unterschiedliche Lernkultur
- Das Entwicklungswesen Mensch
- Wie verändert sich das Verhalten?
- Das Konzeptsystem
- Wie kann sich der Angehörige einbringen?
- Umsetzung im Pflegezentrum Lindenfeld
- Das Thema Sturzgefährdung wegen der Diagnose
- Umgebung: Hilfsmittel Bett
- Fragen und Notizen

Was ist Kinästhetik?

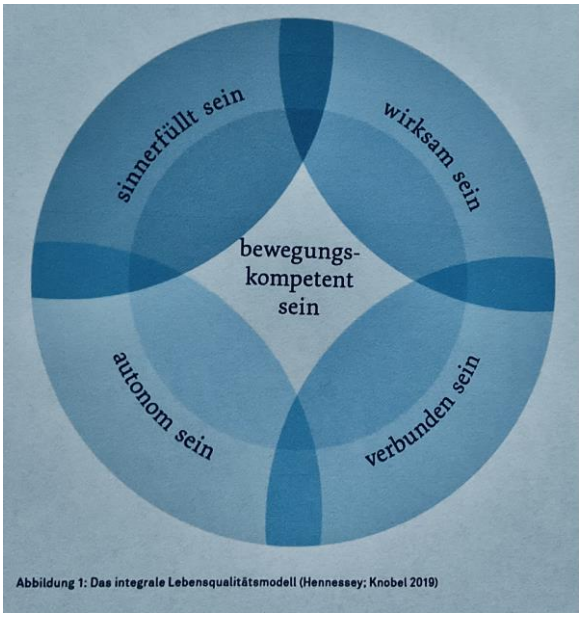
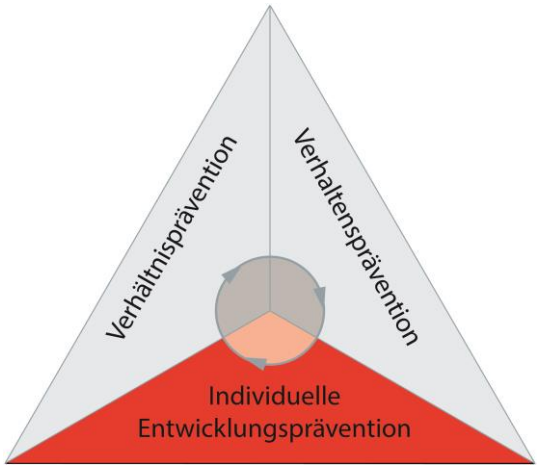


Abbildung 1: Das integrale Lebensqualitätsmodell (Hennessey; Knobel 2019)

Bewegung ist die Grundlage des menschlichen Lebens.

Die Bewegung beeinflusst unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit.

Kinästhetik ist die Erfahrungs-wissenschaft, welche sich mit den beobachtbaren Unterschieden der eigenen Bewegungen auseinander setzt.



Quelle: Stefan Knobel, LQ 2/22

Individuelle Entwicklung

Durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung entwickelt jeder Mensch mehr Möglichkeiten für eine angepasste Gestaltung seiner Bewegung.
Während des gemeinsamen Prozesses lernen die Pflegepersonen gemeinsam mit den zu unterstützenden Personen.

Mit der Zeit benötigen die Menschen weniger Unterstützung, um mit einer körperlichen Einschränkung die täglichen Aktivitäten möglichst selbständig und auf verschiedene Weise gestalten zu können.

Kompetenz Entwicklung und Lernmöglichkeiten

Regelmässige Auseinandersetzungen im Alltag mit dem Thema und mit herausfordernden Themen werden im gemeinsamen Lernen und Entwickeln (GLE) bearbeitet.

Die eigene Erfahrung steht dabei im Mittelpunkt. Das gemeinsame Suchen nach Möglichkeiten und anderen/neuen Wegen ist wichtig.

Lernmöglichkeiten

- Bewegungscafé (bewegt.ch)
- „Hüpfen statt Lüpfen“ Bewegungsnachmittag
- oder direkt auf dem Wohnbereich

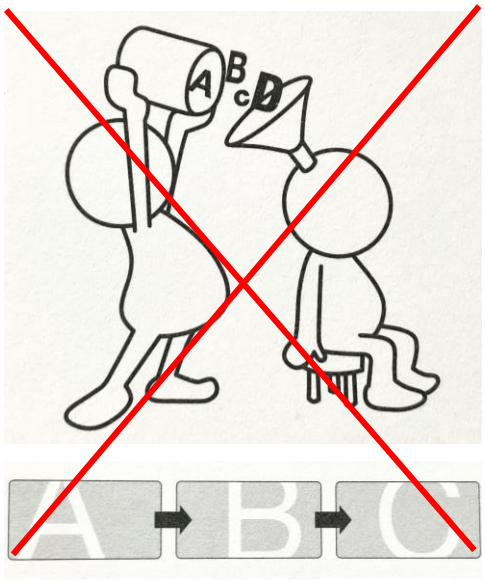
Einladung für alle Menschen im Pflegezentrum Lindenfeld

- Mitarbeiter*innen
- Lernende/Studierende
- Bewohner*innen
- Angehörige
- Besucher*innen
- Freiwillige Mitarbeiter*innen

Grundsatz der Kinästhetik

„Jeder Mensch lernt sein ganzes Leben lang. Die Frage ist, lernt er mehr oder weniger Möglichkeiten zu haben?“

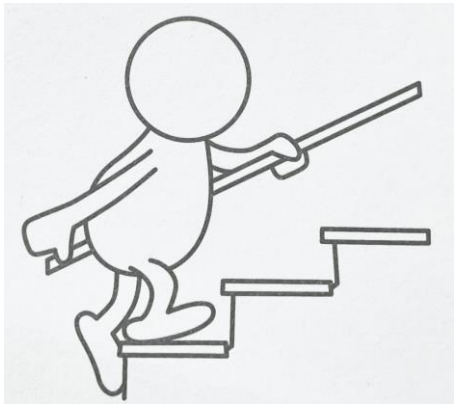
Die unterschiedliche Lernkultur

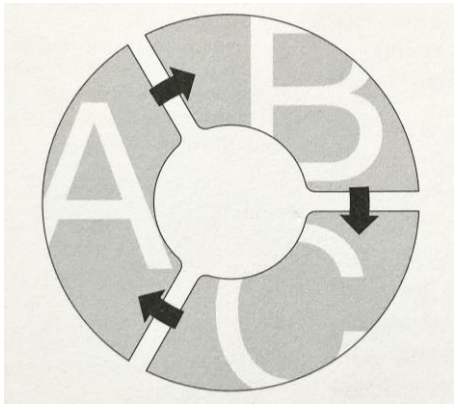


In unserer Gesellschaft weit verbreitet ist die Annahme, dass einmal erlernte Bewegungsmuster im Hirn abgespeichert sind.

Diese linearen Erklärungsmuster unterscheiden sich stark von den Erkenntnissen aus der aktuellen Forschung.

Das zirkulär steuernde Wesen Mensch





Jede Bewegung entsteht im Augenblick durch das Zusammenspiel der Sinne, der Motorik und des Zentralnervensystem.
Dies ermöglicht es dem Menschen unglaublich schnell zu reagieren und sich der Situation angepasst zu verhalten. Voraussetzung dafür ist, dass wir unsere eigenen Möglichkeiten und Bewegungsmuster wahrnehmen können.

Beispiel: Stolpern
Die Anpassungen geschehen innert Millisekunden.

Quelle: Konzeptsystem, European Kinaesthetics Association,Linz AT, Winterthur (CH)

Unsere Möbel ermöglichen es uns eher parallele Bewegungsmuster zu entwickeln. Diese erfordern aber mehr Krafteinsatz und haben die Entwicklung von eingeschränkter Bewegungskompetenz zur Folge.

Das Aufstehen kann unterschiedlich gestaltet werden. Entweder durch parallele Bewegungen, was eher mehr Kraft braucht, oder mit Gewichtsverlagerung durch eine Drehung, was weniger Kraft voraussetzt.
Der Anpassung der Körperspannung kommt hier eine grosse Bedeutung zu.

Diese Möglichkeiten lernt der Mensch durch das Tun, durch seine Anpassung an die Umgebung und durch den Kontakt zu anderen Menschen.

Andererseits verliert der Mensch diese erworbenen Kompetenzen wieder, wenn er sie nicht regelmässig einsetzt.

Wenn er nicht mehr zu Boden gehen kann, verliert er die Fähigkeit, einen Weg vom Boden ins Stehen zu suchen und zu finden.

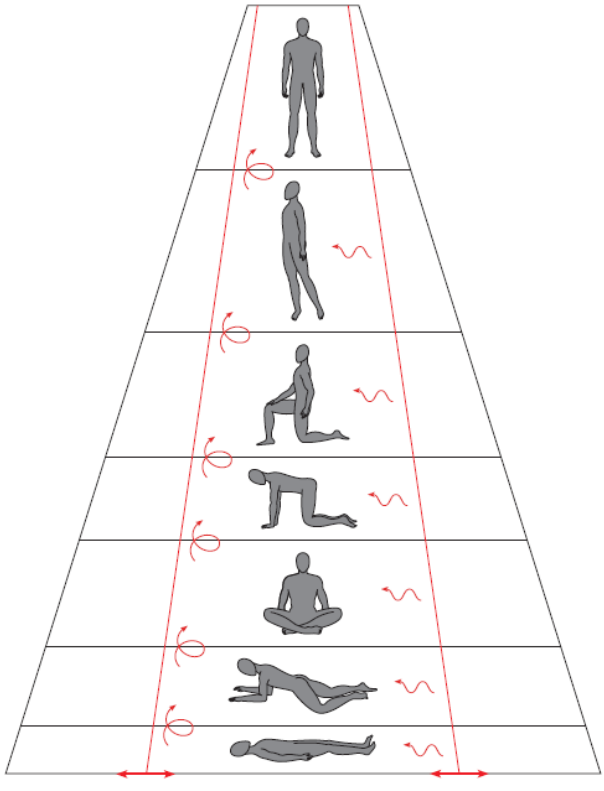
Das Entwicklungswesen Mensch

Der Mensch lernt durch Erfahrungen, wie er…

- von der Rückenlage in die Bauchlage
- von der Bauchlage ins Sitzen
- vom Sitzen in den Vierfüssler-Stand
- vom Vierfüssler-Stand ins Stehen … gelangen kann.

Stehen und Gehen sind in unserer Kultur als wichtige Aktivität verankert. Wie das Gleichgewicht im Stehen entwickelt werden kann, lernen wir jedoch im Liegen und im Sitzen.

Als Kinder entwickeln wir nach und nach diese Fähigkeiten.
Wird eine Aktivität nicht mehr ausgeführt, so verlieren wir die Möglichkeiten, um sie zu gestalten.
Dadurch steigt das Sturzrisiko.



2023 verlag lebensqualität

Hierarchie der Kompetenzen
Die Herausforderung beim vom Boden aufstehen steigt, je weniger Körperteile Kontakt mit dem Boden haben und das Gewicht nicht mehr direkt abgegeben werden kann. Daher ist das Trainieren des Gleichgewichts im Sitzen einfacher als im Stehen.

Wie verändert sich das Verhalten?

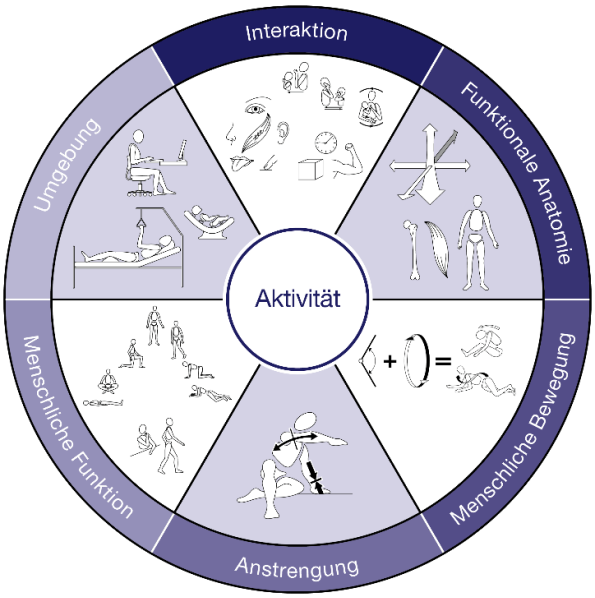
Essen einnehmen/trinken:
Wie kann der Mensch möglichst selbständig essen und trinken?
Wenn er es selber mitgestalten kann, können Flecken auf den Kleidern entstehen. Diese werden in Kauf genommen, auch wenn die Kleider nicht immer sofort gewechselt werden können.

Körperpflege und ankleiden:
Es ist wichtig, dass sich der Mensch an der Aktivität beteiligen kann.
Dadurch bewegt er sich täglich mit.
Er kann lernen das Gleichgewicht eigenaktiv zu gestalten.
Er erfährt seine Wirksamkeit.

Auf den Boden gehen und wieder aufstehen:
Gemeinsam entwickeln Mitarbeiter*innen mit den Bewohner*innen neue Wege und Möglichkeiten.
Wenn wir ungewohnte Aktivitäten regelmässig und unterschiedlich ausführen, verlieren wir die Angst davor.

Das Konzeptsystem

Es ist ein Hilfsmittel, um die Unterschiede während der Bewegung zu verstehen, wahrzunehmen und zu beobachten.



Quelle: Konzeptsystem, European Kinaesthetics Association EKA, Linz AT, Winterthur (CH)

Das Konzeptsystem ermöglicht eine Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung. Durch eine bewusste Reduktion auf ein Thema werden für alle beteiligten Bewegungspartner die Unterschiede beobachtbar.
Wie wir lernen können, unsere Bewegungsmuster den täglichen Anforderungen anzupassen, steht dabei im Mittelpunkt.

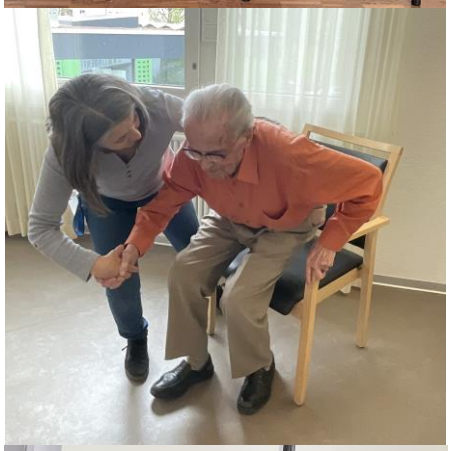
Beispiel: von einem Stuhl aufstehen

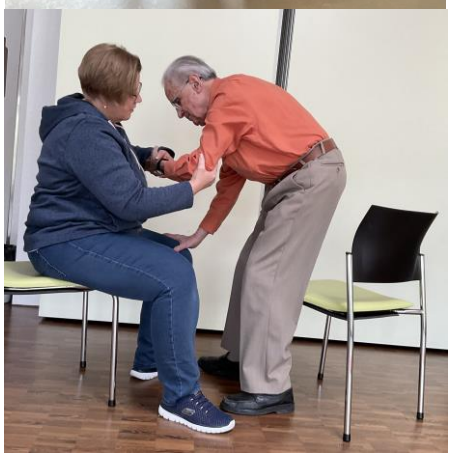
Mit Hilfe der eigenen Bewegungserfahrung lernen wir erkennen, wie wir das Aufstehen auf andere Weise machen/gestalten können.

Unterschiede beobachten

- mehr oder weniger Anstrengung einsetzen
- Tempo der Bewegung anpassen
- verschiedene Richtungen der Bewegung wählen

Wie kann sich der Angehörige einbringen?





Es ist wichtig, dass sich die unterstützte Person an der Aktivität beteiligen kann.

Mögliche Unterstützungen:
- beim Schuhe anziehen
- beim Jacke anziehen
- bei der Fortbewegung im Rollstuhl
- beim Aufstehen

Das Tempo und die Anstrengung für beide anzupassen, hilft, damit es gemeinsam getan werden kann.
Die Unterstützende Person kann wahrnehmen, dass nicht so viel Hilfe nötig ist.

Im Mittelpunkt steht:
Wo kann das Gewicht hin verlagert werden, damit beide Partner das Gewicht nicht heben?

Durch dieses achtsame Verhalten wird die Aktivität nicht für unseren Angehörigen übernommen. Er bewegt sich mit und lernt das Gleichgewicht aktiver zu gestalten und erfährt dadurch seine Wirksamkeit.

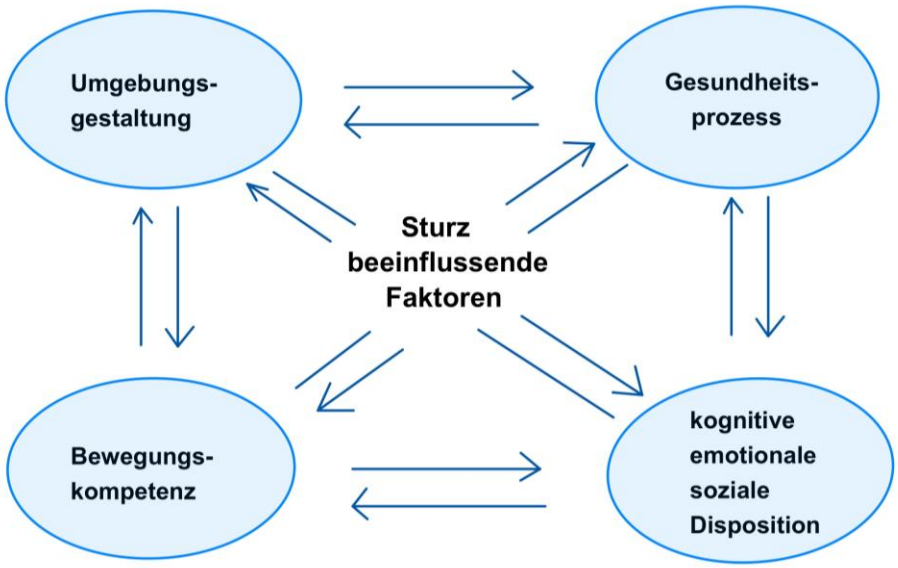
Umsetzung im Pflegezentrum Lindenfeld

Die Mitarbeiter*innen in der Pflege, Betreuung und den Therapien haben eine Grundausbildung in Kinästhetik.

Fachführung	Spezialistin für angewandte Kinästhetik Barbara Meier Tel: 062 838 0 (149)
Peer Tutor*innen Sie unterstützen das Lernen auf den Wohnbereichen und in der Therapie.	**Wohnbereich Suhre** Leiterin Wohnbereich: Andrea Gut Mitarbeiterin: Mira Lorenovic **Wohnbereich Wyna** Mitarbeiterin: Jolanda Demund **Wohnbereich Stadtbach** Mitarbeiterin: Bettina Süss **Übergangspflege Bünz** Mitarbeiterin: Teuta Peluca **Wohnbereich Aare** Leiterin Wohnbereich: Tamara Baumann Mitarbeiterin: Doris Wiessner **Wohnbereich Aabach** Mitarbeiterin: Birkti Michael **Wohnbereich Haus am Teich** Mitarbeiter: Meaza Berhe **Therapie**

Das Thema Sturzgefährdung wegen der Diagnose

- Eingeschränkte Wahrnehmung (z.B. Demenz)
- Veränderte Sensibilität
- Körperspannung vermindert oder erhöht
- Gleichgewicht verändert
- Fantomwahrnehmung und -schmerzen bei Amputationen



Lernumgebung für alle Menschen im Pflegezentrum Lindenfeld, welche eine besondere Herausforderung meistern.
Gemeinsames entwickeln von Möglichkeiten und neuen Wegen und erlernen von neuen Bewegungsmustern.

Umgebung: Hilfsmittel Bett

Haben Sie sich schon Gedanken darüber gemacht?
Viele Jahre gehen Sie durchs Leben und machen sich keine Gedanken oder Sorgen, Sie könnten aus dem Bett fallen. Doch nach einer Woche im Spital haben Sie Angst vor dem Bettrand oder gar Angst davor, aus dem Bett fallen zu können.
Woran liegt das?

Bettseitenteile hochstellen bei einem höhenverstellbaren Pflegebett (empfehlen wir nicht)

- ist eine bewegungseinschränkende Massnahme
- Wahrnehmung der Selbständigkeit ist eingeschränkt
- Selbständige Bewegung ist eingeschränkt
- Löst das Problem im Moment, es entstehen aber neue Problematiken

Bei einem höhenverstellbaren Pflegebett

- Keine Einschränkung der Bewegungsfreiheit
- Vor allem nachts ist es möglich, dass es zu einem Sturz kommt

Pflegebett mit Matratze und / oder Gymnastikmatte

- Keine Einschränkung der Bewegungsfreiheit
- Es wird vor allem nachts eingesetzt, dadurch ist das Bett niedriger, der Untergrund ist weicher. Es ist mehr Kraft nötig um aufstehen zu können.
- Wahrnehmung eines Hindernisses

Bodenbett

- Keine Einschränkung der Bewegungsfreiheit
- Es ist bodennah, dadurch kein Sturz möglich
- Lernen mit den veränderten Voraussetzungen wieder vom Boden aufstehen zu können
- Abbauen von Angst vor einem Sturz
- Beeinflusst die Bewegungs-kompetenz positiv und die Körperspannung

Haben Sie noch Fragen?
Welche Beobachtungen haben Sie gemacht?

Notizen

Melden Sie sich bei uns für Rückmeldungen.
Wir nehmen uns gerne Zeit Ihre Fragen zu beantworten.

LINDENFELD, Spezialisierte Pflege
Zollweg 12, 5034 Suhr
Tel. 062 838 01 01
Homepage: www.lindenfeld.ch

Spezialistin für angewandte Kinästhetik
Barbara Meier
Tel. 062 838 01 49
E-Mail: Barbara.Meier@lindenfeld.ch