



Mehr Beweglichkeit erreichen

Häusliche Schulungen Kinaesthetics für pflegende Angehörige

Ein Angebot der Pflegekasse bei der
BARMER Aachen in
Zusammenarbeit mit der
Kinaesthetics-Trainerin Anke
Wimmershoff-Berger

Individuelle Schulung in der häuslichen Umgebung

Das Schulungsangebot soll Ihnen gezielte
Hilfestellungen für die Pflege zu Hause geben.
Der Schwerpunkt dieser individuellen Schulung liegt
darauf, Ihre eigene Bewegung bewusst wahrzunehmen
und so die zu pflegende Person wirkungsvoll zu
unterstützen.

Hier haben Sie die Möglichkeit, alle Ihre Fragen
„loszuwerden“ und kompetent beantwortet zu
bekommen.

Terminvereinbarung

Anke Wimmershoff-Berger
Tel. 02405 4084 159
anke.wimmershoff-berger@bzpg.de

Die Teilnahme ist kostenfrei, sofern die pflegende oder die
hilfsbedürftige Person bei der BARMER versichert ist.

www.barmer.de

BARMER



Kinaesthetics

Was ist Kinaesthetics?

Sich entlasten und wirksam helfen

Was ist Kinaesthetics? Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung bei alltäglichen Aktivitäten. Die Qualität unserer meist unbewussten Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung.

Kinaesthetics hilft Ihnen, sensibler für Ihre eigene Bewegung zu werden. Die bewusste Sensibilisierung der Bewegungswahrnehmung sowie die Entwicklung der Bewegungskompetenz leisten bei jedem Menschen jeden Alters einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheits-, Entwicklungs- und Lernförderung.

Das Programm Kinaesthetics Pflegende Angehörige

Wenn Sie Angehörige pflegen, bewältigen Sie in Ihrem Alltag große Herausforderungen. Zusätzlich zu Ihrem Alltag helfen Sie dem pflegebedürftigen Menschen bei der Verrichtung seiner alltäglichen Aktivitäten (z. B. aufstehen, waschen, sich anziehen oder essen) und haben die Aufgabe, für seine Lebensqualität zu sorgen. Diese Doppelrolle kann leicht zu einer Überforderung werden.

Im Programm Kinaesthetics Pflegende Angehörige lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihre eigene Bewegungskompetenz zu entwickeln und diese zu nutzen, um ihre Angehörigen in ihren täglichen Aktivitäten zu unterstützen.

Kinaesthetics leistet einen lebenspraktischen und für alle Beteiligten hilfreichen Beitrag zur Erhaltung höchstmöglicher Lebensqualität.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.wir-pflegen-zuhause.de

Inhalte im Grundkurs Kinaesthetics Pflegende Angehörige:

- Sensibel werden für die eigene Bewegung
- Der Umgang mit Gewicht
- Bewegungsmuster verstehen
- Unterstützen als Lernangebot
- Der Lernprozess in der Familie
- Der Umgang mit Hilfsmitteln