

## Kinaesthetics in der Pflege und Betreuung Unterstützung für pflegende Angehörige

Kinaesthetics wird heutzutage in fast allen Pflege- und Betreuungsberufen gelehrt und ist in vielen Alters- und Behindertenheimen ein nicht mehr wegzudenkendes Hilfsmittel.



1. Unterstützung beim



2. Aufstehen



3. vom Sofa

Text und Fotos: Barbara Weber, Kinaesthetics-Trainerin, Luzern

Kinaesthetics ist zuerst ein Instrument, um die eigene Bewegung zu verstehen: z.B. was muss ich tun, um aufstehen zu können? Durch dieses Verständnis können wir Menschen, die für ihre alltäglichen Bewegungsabläufe Hilfe benötigen, gezielt unterstützen. D.h. wir «lüpfen» nicht, wir zerren nicht, sondern begleiten die Bewegung durch Impulse, die es für die betroffene Person möglich machen, den natürlichen Bewegungsablauf nachzuvollziehen und mitzugestalten.

Wenn wir jemand zu Hause pflegen und betreuen, stossen wir sehr schnell an unsere Grenzen. Das ist nicht weiter verwunderlich! Kinaesthetics ermöglicht es uns, unsere Kräfte zu schonen, indem wir die Ressourcen der Person, die auf unsere Hilfe angewiesen ist, mit einbeziehen. Dies kann zu einem spannenden Miteinander werden, bei dem auch der Mensch, der Hilfe bekommt, profitieren kann. Es ist viel angenehmer, wenn man sich – seinen Ressourcen entsprechend – am Bewegungsablauf mit beteiligen kann, als wenn man irgendwie rumgehievt wird. Zudem ist es für beide viel gesünder: nicht nur für den Rücken der HelferIn/des Helfers, sondern auch für den kranken oder behinderten Menschen. Gerade in ihrer Situation ist aktives Bewegen für die Gesundheit äusserst wichtig!

Ich bin selber Mutter eines schwerbehinderten Jugendlichen und ohne Kinaesthetics-Kenntnisse könnte ich meinen Sohn nicht mehr nach Hause nehmen: wenn ich ihn «lüpfen» müsste, wäre er zu schwer für meinen Rücken! Und für ihn sind die alltäglichen Bewegungen, an denen er sich mit beteiligen kann, nicht nur eine Freude, sondern wirken auch entspannend (er ist spastisch) und schmerzvorbeugend.

Ich biete Ihnen Beratungen zu Hause und Kurse an, in denen Sie diese Art, sich miteinander zu bewegen, lernen können.

Ich gebe am **23. April von 19.00 bis ca. 20.30 einen Informationsabend** (inklusive praktische Beispiele!) in den Räumlichkeiten der **Spitex, Fruttstrasse 15, 3. Stock. Bitte anmelden bis am 16.4., Eintritt frei!**

Info: barbara-weber-kinaesthetics.ch, Tel. 041 360 40 78



Michèle und Vivienne

### Montag, 13. Februar 2012, ab 15.00 Uhr Rotsee-Eisfläche freigegeben.

Nach 26 Jahren war es wieder einmal so weit, der Rotsee durfte offiziell betreten werden. Hunderte von Eistouristen benützten an diesem sonnigen Wintertag die Gelegenheit, das Eisfeld Rotsee zu frequentieren. Der Schreiber traf zwei Eisprinzessinnen, die den Rotsee normalerweise auf andere Art benützen, nämlich: zum Rudern. Die Schwestern Michèle und Vivienne Burkard sind zwei der erfolgreichsten Jugend-Ruderinnen des Ruder-Clubs Rotsee. In diversen Ruderdisziplinen brachten es die beiden zu grossen Erfolgen: Michèle ist fünffache Schweizer Meisterin, Vivienne ist zweifache Schweizer Meisterin.



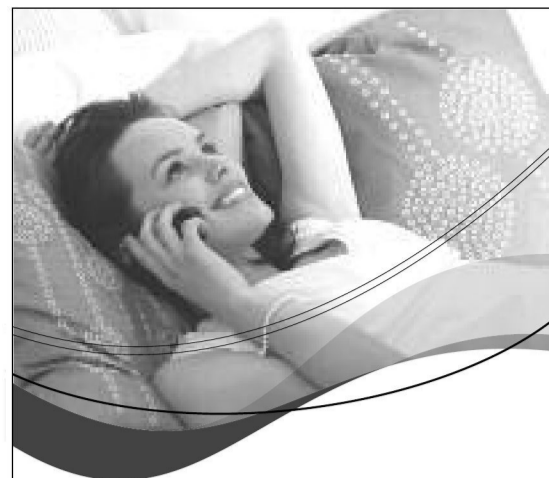
Die Redaktion

### Ferienordnung von städtischen und kantonalen Schulen

#### Schuljahr 2012/2013

<b>Sommerferien</b>	Samstag, 07. Juli 2012	bis	Sonntag, 19. August 2012
<b>Schulbeginn</b>	Montag, 20. August 2012		
<b>Herbstferien</b>	Samstag, 29. September 2012	bis	Sonntag, 14. Oktober 2012
<b>Weihnachtsferien</b>	Samstag, 22. Dezember 2012	bis	Sonntag, 06. Januar 2013
<b>Fasnachtsferien</b>	Samstag, 02. Februar 2013	bis	Sonntag, 17. Februar 2013
<b>Osterferien</b>	Freitag, 29. März 2013	bis	Sonntag, 14. April 2013
<b>Sommerferien</b>	Samstag, 06. Juli 2013	bis	Sonntag, 18. August 2013

Angaben ohne Gewähr



Luzerner Glasfasern  
verbinden mich.

ewl energie wasser luzern  
Industriestrasse 6, 6002 Luzern  
Telefon 0800 395 395  
Telefax 041 369 42 06  
info@ewl-luzern.ch, www.ewl-luzern.ch



Was immer wir  
Ihnen backen,  
essen wir selbst  
auch mit Genuss!!

Bäckerei Konditorei Rüegg  
Weggismattstrasse 4, 6004 Luzern  
Tel. 041 420 78 14



A&M Durões  
Reinigung + Hauswartung GmbH  
Luzernerstrasse 6D  
6007 Floor

Umzugreinigung mit Abgabegarantie  
Unterhaltsreinigung  
Gebäudereinigung  
Hauswartung / Facility Service

Telefon 041 450 43 62 - Mobil 079 611 52 67  
albio.duraoes@bluewin.ch - www.duraoes-reinigung.com



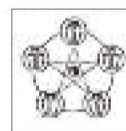
### Wir helfen den Alltag zu bewältigen.

**Unterstützung und Entlastung zu Hause**  
Wir bieten kurz- und langfristige Einsätze für Kochen, Waschen, Reinigen, Begleiten zum Arzt, Unterstützung im Familienalltag (mit und ohne Kinder) etc. Fragen Sie uns unverbindlich ... **Telefon 041 342 21 21**

Brünigstr. 20 | 6005 Luzern | [www.sos-luzern.ch](http://www.sos-luzern.ch)

**SOS  
DIENST  
LUZERN**

Über den Dächern des Maihof



**Fussreflexzonenmassage**  
nach traditioneller chinesischer Medizin TCM

Brigitta Bucher Liebellenstrasse 31 Luzern  
Telefon 041 420 23 73 Kassenanerkant



**VORTEIL  
SUBARU.**

### DER NEUE TREZIA MIT FRONTANTRIEB.

- Der geräumige Compact-Van von Subaru.
- Top ausgestattet mit variablem Interieur.
- 1,3-Liter-Benziner mit 99 PS (73 kW)
- 6-Gang-Schaltgetriebe, Fr. 22'500.-.
- 1,4-Liter-Turbo-Diesel mit 90 PS (66 kW)
- 6-Gang-Schaltgetriebe, Fr. 24'500.-.
- Energieeffizienz A, 4,3 l/100 km, CO<sub>2</sub> 113 g/km.
- 6-Stufen-Automat, Paddle-Shift, Fr. 25'300.-.

KOCH mit 5 Generationen für Subaru!  
**PANORAMA GARAGE**  
6000 Ebikon/Luzern +41 041 429 80 40  
[www.kochpanorama.com](http://www.kochpanorama.com) [info@kochpanorama.com](mailto:info@kochpanorama.com)

**SUBARU**  
Confidence in Motion