

# MS-Info

Fachinformation der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft



## Kinaesthetics – Mobilisation zu Hause

Bewegen statt heben! Führt die Multiple Sklerose zu Bewegungseinschränkung, sind nicht nur MS-Betroffene damit konfrontiert. Oft mobilisieren und pflegen Angehörige Ihre Liebsten mit hohem Aufwand zu Hause, obwohl sie nie eine professionelle Instruktion erhalten haben. Ein Kinaesthetics-Training kann in solchen Situationen für Entlastung sorgen.

Springen Angehörige zur Unterstützung MS-Betroffener ein – sei es bei Alltagsverrichtungen oder in der Pflege, denken sie nicht an ihre Gesundheit. – Oft schleichend übernehmen sie zunehmend strenge körperliche Pflege, ohne je eine pflegerische Ausbildung absolviert zu haben. Über längere Zeit, oder mit zunehmendem Alter, kann dieses grosse pflegerische Engagement bei Angehörigen zur Erschöpfung oder gar zu schweren gesundheitlichen Problemen führen. Folgen können zum Beispiel Schmerzen und Verspannungen sein. Angehörige und MS-Betroffene stehen dieser Entwicklung miteinander ohnmächtig gegenüber und fühlen sich der Situation ausgeliefert.

Es gibt viele Gründe, die zu dieser schwierigen Situation führen können, zum Beispiel:

- Zu wenig Zeit und Energie, um die Situation zu prüfen und Lösungen zu suchen
- Der Wunsch der Angehörigen und/oder der MS-Betroffenen, autonom und unabhängig zu sein
- Mangelndes Wissen über Pflegetechniken und Unterstützungsangebote
- Unrealistische Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit
- Verlorener Glaube in Lösungsmöglichkeiten
- Knappe finanzielle Mittel
- Fehlende oder unpassende Hilfsmittel

damit es besser wird



Schweizerische  
Multiple Sklerose  
Gesellschaft

## Abhilfe schaffen

Der erste Schritt ist das Erkennen und Eingestehen der eigenen Belastung oder Überforderung. Manchmal erkennen gute Freunde oder MS-Betroffene die Belastung der pflegenden Angehörigen besser als diese selbst. Ein Standortgespräch über die Situation – was gut läuft und was belastet – sollte in einem ruhigen Moment zwischen Angehörigen und Betroffenen geführt werden. Eine solche Standortbestimmung schafft Klarheit und es können sich mögliche Wege für eine entlastende Lösung auftun. Zeigt sich kein Ausweg oder keine gangbare Lösung, sollten sich die Betroffenen an die Schweiz. MS-Gesellschaft wenden.

## Unterstützung holen

Die MS-Gesellschaft bietet Hilfestellung zur Entlastung an, durch:

- Umfassende Beratung  
Ziel ist es, gemeinsam mit Angehörigen und Betroffenen entlastende Lösungen zu finden und sie emotional zu unterstützen.
- Praktische Anleitung bei der Mobilisation und bei verschiedenen Transfers  
Ziel ist es, durch praktisches Erlernen von Mobilisationsverfahren (Kinaesthetics) die Pflege und den Transfer einfacher, kräfteschonender und sicherer durchzuführen.

## Kinaesthetics – bewegen statt heben

Pflegenden Angehörigen bietet Kinaesthetics eine Möglichkeit, durch bestimmte Verfahren ihr Gegenüber rückschonend zu mobilisieren, zu transferieren und zu unterstützen. Geht es beispielsweise darum, einem Betroffenen vom Bett in den Rollstuhl zu helfen, kann abruptes und verkrampftes Heben durch geschmeidige, sinnvolle Bewegungen ersetzt werden. Körperliche Beschwerden bei der pflegenden Person, gemeinsame Stürze oder Schmerzen bei MS-Betroffenen können so vorgebeugt werden.

## Interessiert an Kinaesthetics-«Know how»?

Die Schweiz. MS-Gesellschaft bietet in Zusammenarbeit mit der «Dachorganisation Kinaesthetics Schweiz» für pflegende Angehörige eine individuelle, praktische Schulung von jeweils 2x2 Stunden an. Diese wird durch

in MS geschulte Kinaesthetics-Trainerinnen oder -Trainer (KT) mit den Betroffenen in gewohnter Umgebung zu Hause durchgeführt.

## Abklärung und Kosten

Zunächst wird die Situation der Betroffenen durch eine Pflegefachperson der MS-Gesellschaft telefonisch, mit geringem Aufwand für die Betroffenen abgeklärt. Geprüft wird, ob:

- die Ressourcen der lokalen Unterstützungsangebote durch z.B. die Spitex oder Physiotherapie ausgeschöpft sind.
- in absehbarer Zeit eine spezifische Kinaesthetics-Veranstaltung der MS-Gesellschaft angeboten wird, die leicht besucht werden kann.
- die Finanzierung der KT von der MS-Gesellschaft übernommen oder durch die Angehörigen und Betroffenen abgegolten werden.

Liegt das liquide Vermögen pro Paar unter CHF 70'000, werden die Kosten durch die MS-Gesellschaft übernommen. Liegt das Vermögen darüber, werden die Kosten von den Angehörigen und Betroffenen getragen. Der empfohlene Stundenansatz liegt bei CHF 120.00, zuzgl. Spesen für ½ Taxe, zweite Klasse.

Damit die Unterstützung schnell und pragmatisch beansprucht werden kann, verlangt die MS-Gesellschaft vorläufig keine detaillierte Finanz Auskunft. Die Angaben erfolgen auf der Basis von «Treu und Glauben».



# Vorgehen

Kann das Kinaesthetics Training zu Hause für Entlastung sorgen, sind die nächsten Schritte folgende:

- Die MS-Gesellschaft vermittelt den Kontakt zu einem oder einer KT.
- Die Kostenübernahme wird schriftlich geregelt. Die MS-Gesellschaft kommt für Leistungen auf, die in der Auftragsbestätigung formuliert sind.
- Die Angehörigen erhalten eine Kopie der Auftragsbestätigung.
- Die Terminabsprache findet direkt zwischen Angehörigen und KT statt.
- Die Rechnung wird entsprechend der Auftragsbestätigung an die MS-Gesellschaft oder die Angehörigen gestellt.
- Nach den Schulungen erkundigt sich die Pflegefachperson bei den Betroffenen nach der Situation und klärt ab, ob weitere Unterstützungsmassnahmen erforderlich sind.

## Antrag stellen lohnt sich

Eine Abklärung der Situation durch die MS-Gesellschaft lohnt sich für Betroffene auf jeden Fall. Bitte richten Sie Ihre Anfrage direkt an die Schweiz. MS-Gesellschaft per Mail an [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch) oder per Telefon an unsere Infoline 0844 674 636.

### MS Register

Das MS Register ist eine Datensammlung. Sie trägt zum besseren Verständnis der MS und ihrer Behandlung bei und erfasst die Belastung für die Betroffenen und deren Familien mit dem Ziel, die Lebensqualität zu verbessern. Weitere Informationen und Anmeldung [www.ms-register.ch](http://www.ms-register.ch)

Für weitere Informationen und Beratungen steht Ihnen die MS-Gesellschaft gerne zur Verfügung:

MS-Infoline 0844 674 636  
(Mo–Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr)



## Kinaesthetics

Der Begriff Kinaesthetics kann mit «Kunst/Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung» übersetzt werden. Kinaesthetics beschäftigt sich hauptsächlich mit folgenden Inhalten:

- Die Entwicklung der differenzierten und bewussten Wahrnehmung der eigenen Bewegung
- Die Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz, d.h. eines gesunden und flexiblen Einsatzes der eigenen Bewegung in privaten und beruflichen Aktivitäten
- Die differenzierte Analyse menschlicher Aktivitäten mittels des erfahrungsbasierten Blickwinkels von Kinaesthetics
- Die Fähigkeit, die eigene Bewegung im Kontakt mit anderen Menschen so einzusetzen, dass diese in ihrer eigenen Bewegungskompetenz bzw. in ihrer Selbstwirksamkeit gezielt unterstützt werden

Mehr Informationen: [www.kinaesthetics.ch](http://www.kinaesthetics.ch)

## Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129 / 8031 Zürich

Informationen: [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch) / 043 444 43 43

[info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch)

