

Kinaesthetics: Mobilisation zuhause

Multiple Sklerose Betroffene zu pflegen, ist körperlich anstrengend. Alltägliches wird zur Herausforderung und jede Bewegung zum Kraftakt. Ohne die Instruktion von Profis kann das bei pflegenden Angehörigen zu gesundheitlichen Problemen und Erschöpfung führen. Eine Kinaesthetics-Fachperson zeigt Ihnen, wie Sie die Pflegeaufgaben auf schonende Art bewältigen.

Das Wichtigste in Kürze

- Kinaesthetics bietet Unterstützung und Training für pflegende Angehörige.
- MS-Betroffene werden mit dieser Methode rückenschonend mobilisiert und transferiert.
- Die Schulung erfolgt zuhause durch erfahrene Kinaesthetics-Fachpersonen, Sie bestimmen die Thematik.

Wenn die von Multipler Sklerose (MS) betroffene Person stark beeinträchtigt ist und nur wenig mithelfen kann, wird es für pflegende Angehörige immer schwieriger, den Alltag zu bewältigen. Irgendwann reicht die eigene Energie kaum mehr aus, und man fühlt sich alleingelassen. Aber längst nicht alle holen sich in diesem Moment Hilfe. Die Gründe sind unterschiedlich:

- Pflegende Angehörige wollen unabhängig bleiben.
- Sie haben weder Zeit noch Kraft, um Lösungen zu suchen.
- Das Wissen über Techniken und Angebote fehlt.
- Die eigene Leistungsfähigkeit wird überschätzt.
- Man steht möglichen Lösungen kritisch gegenüber.
- Die finanziellen Mittel sind knapp.

Situation beurteilen

Zuallererst müssen Sie sich eingestehen, dass Sie stark belastet oder gar überfordert sind. Manchmal fällt das Ihrem Umfeld oder dem MS-Betroffenen auf, bevor Sie es selbst realisieren. Was läuft gut und was nicht? Klären Sie diese Fragen in einem Standortgespräch gemeinsam mit der Person, um die Sie sich kümmern. Wenn Klarheit herrscht, können Sie nach Lösungen suchen.

Wie Kinaesthetics unterstützt

Im Alltag mit MS-Betroffenen ist Kinaesthetics ein wichtiger Begriff. Übersetzt heisst das so viel wie «Wissenschaft der Bewegungswahrnehmung». Vereinfacht gesagt geht es darum, sich gesund und schonend zu bewegen, vor allem auch im Umgang mit anderen Menschen, die man in deren Bewegung unterstützt. Als Angehörige eines MS-



Betroffenen lernen Sie unter anderem Techniken, wie Sie die Person einfacher, kräfteschonender und sicherer mobilisieren und transferieren können. Ganz nach dem Motto: bewegen statt heben.

Mehr Informationen: www.kinaesthetics.ch

Schulung in gewohnter Umgebung

In Zusammenarbeit mit der Dachorganisation Kinaesthetics Schweiz bietet die Schweiz. MS-Gesellschaft eine individuelle, praktische Schulung für pflegende Angehörige an. Dabei steht Ihr persönliches Anliegen im Mittelpunkt. Während zwei mal zwei Stunden werden Sie und die betroffene Person gemeinsam von Kinaesthetics-Fachpersonen in gewohnter Umgebung geschult.

Abklärung und Kosten

Möchten Sie gerne klären, ob ein Kinaesthetics-Training das Richtige für Sie ist? Wenden Sie sich an die MS-Infoline (0844 674 636), und besprechen Sie sich mit einer Pflegefachperson der Schweiz. MS-Gesellschaft. Sie wird folgende Punkte mit Ihnen klären:

- Haben Sie die Ressourcen der lokalen Unterstützungsangebote (Spitex oder Physiotherapie) schon ausgeschöpft?
- Wird bald eine passende Kinaesthetics-Veranstaltung der Schweiz. MS-Gesellschaft angeboten, die Sie besuchen können?
- Wird die Schweiz. MS-Gesellschaft die Kinaesthetics-Fachperson finanzieren können, oder kommen Kosten auf Sie oder den Betroffenen zu?

Wenn Sie und die von MS betroffene Person gemeinsam weniger als CHF 70'000.00 liquides Vermögen besitzen, übernimmt die Schweiz. MS-Gesellschaft die Kosten für die Kinaesthetics-Schulung. Andernfalls müssen Sie die Kosten

selbst tragen. Der empfohlene Stundenansatz liegt bei CHF 120.00, plus Reisespesen im öffentlichen Verkehr, zweite Klasse, Halbtax.

Damit die Unterstützung schnell und unkompliziert möglich ist, verlangt die Schweiz. MS-Gesellschaft vorläufig keine detaillierte Finanzauskunft. Die Angaben erfolgen auf Vertrauensbasis.



Weiteres Vorgehen

Wenn ein individuelles Kinaesthetics-Training das Richtige für Sie ist, dann sieht das weitere Vorgehen so aus:

- Sie bekommen von der Schweiz. MS-Gesellschaft den Kontakt zu einer Kinaesthetics-Fachperson.
- Die Kostenübernahme ist schriftlich geregelt, und die Leistungen der Schweiz. MS-Gesellschaft werden in der Auftragsbestätigung aufgelistet.
- Die Angehörige der von MS betroffenen Person erhält eine Kopie der Auftragsbestätigung.
- Die Terminabsprache für die Schulung findet direkt zwischen Ihnen und der Fachperson statt.
- Wie in der Auftragsbestätigung festgehalten, geht die Rechnung an die Schweiz. MS-Gesellschaft oder an Sie.
- Nach den Trainings klären Sie gemeinsam mit der Pflegefachperson, ob weitere Unterstützung nötig ist.



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

info@multiplesklerose.ch - www.multiplesklerose.ch



Die MS-Gesellschaft nimmt keine finanzielle Unterstützung von der pharmazeutischen Industrie entgegen. Danke für Ihre Spende!