

Kontakt

Katholisches Klinikum Bochum®

Marien-Hospital Wattenscheid

Parkstraße 15

44866 Bochum

Telefon: 02327 / 807-710

Telefax: 02327 / 807-71749

Email: info@klinikum-bochum.de

www.klinikum-bochum.de

Für den Inhalt verantwortlich:

S. Giannis, J. Hein, B. Johannes,



Katholisches Klinikum Bochum
Marien-Hospital Wattenscheid



Ich kann es wieder selbst

Die eigene Bewegung erhalten und fördern können



UK St. Josef-Hospital · UK St. Elisabeth-Hospital · Klinik Blankenstein
St. Maria-Hilf Krankenhaus · Marien-Hospital Wattenscheid
Ambulante Dienste · Seniorenstift Maria-Hilf

Alltagsbewegung hilft

Alltägliche Bewegung trägt zum Erhalt der eigenen Beweglichkeit bei, wie zum Beispiel beim morgendlichen Kämmen. Kämmen Sie sich selbst die Haare und beobachten Sie, wieviel Beweglichkeit des Armes und des Schultergürtels Sie dafür benutzen.

Gleiches gilt für das Anziehen einer Jacke oder das Zubereiten eines Brotes. Überlegen Sie einmal selbst, wie viele kleine eigenen Bewegungen nötig sind, bis sie mit der morgendlichen Körperpflege fertig sind.

Die eigene Bewegung erhalten

Pflegebedürftigkeit stellt ein Risiko für den Erhalt der eigenen Bewegung dar. Das liegt daran, dass es dem Pflegebedürftigen aufgrund seines Gesundheitszustandes oft schwer fällt, sich selbst zu bewegen. Wenn zum Beispiel das Drehen im Bett oder das sich selbständige Aufrichten immer schwerer fällt, erleben Menschen dies oft als einen schweren Verlust. Das Gefühl findet seinen Ausdruck in der Sprache: „Ich kann das nicht mehr“.

Wir möchten Sie ermutigen

Gemeinsam mit Ihnen und Ihren Angehörigen möchten wir Sie einladen, wieder mehr Beweglichkeit zu erreichen. Da jeder Mensch seine eigene Art hat sich zu bewegen, werden wir Sie bitten, mit der Bewegung zu beginnen. Dies hat folgende Wirkung:

- ⇒ Sie trainieren Ihre Muskeln auch bei kleinsten Aktivitäten.
- ⇒ Sie geben die Geschwindigkeit vor, so dass wir nicht zu schnell für Sie sind.
- ⇒ Wir lernen ihre Bewegungsmöglichkeiten kennen und können Sie darin unterstützen.

Heben und Tragen belastet

Das Heben und Tragen von Menschen stellt für Patienten und Pflegepersonal eine Gesundheitsbelastung dar. Das ist der Grund, warum wir uns entschieden haben unser Pflegepersonal zusätzlich darin zu schulen, gemeinsam mit Ihnen mehr Möglichkeiten zu finden, Ihre eigene Bewegung zu erhalten oder zu fördern. Diese Schulung nennt sich **Kinaesthetics** in der Pflege.

Für besonders herausfordernde Situationen stehen uns zudem Hilfsmittel zu Verfügung, die es uns ermöglichen auf Heben und Tragen zu verzichten.

Beispiele für Alltagsbewegungen

Selbständigkeit in Rückenlage verbessern:

- ⇒ Probieren Sie, Arme und Beine zu bewegen oder die eigene Muskulatur anzuspannen und loszulassen.
- ⇒ Probieren Sie, mit Hilfe der Arme und Beine, Becken, Brustkorb oder den Kopf zu bewegen.
- ⇒ Probieren Sie, mit Hilfe der Arme und Beine das Drehen in die Seitenlage beginnen.

Sie dürfen auch „Nein“ sagen

Es ist uns sehr wichtig, dass wir mit Ihnen zusammenarbeiten. Genauso wichtig ist es für uns auch, ein „Nein“ von Ihnen zu akzeptieren.

Zusammen mit Ihnen planen wir was es benötigt, um weiter gehen zu können.

**Wir wünschen Ihnen viel Erfolg
Ihr Pflegeteam**