

KINÄSTHETIK-KURS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IM KRANKENHEIM ADLERGARTEN

Patienten bewegen ohne Überanstrengung

Pflegende Angehörige lernen in einem Kurs, kranke Familienmitglieder fortzubewegen, ohne sich selbst zu überanstrengen. Angeleitet werden sie von Kinästhetik-Experten und angehenden Krankenschwestern.

■ VON THOMAS LATTMANN

Flora Tomas winkelt die Beine ihres auf dem Rücken liegenden Mannes Vittorio an und entlastet damit dessen Becken. Das Gewicht seines Brustkorbs und Kopfs verlagert sie auf dessen Arme, so dass sie ihren einseitig gelähmten Ehemann mit geringer Kraftanstrengung zur Seite kippen kann. Noch einige Handgriffe, und Vittorio Tomas sitzt auf der Bettkante. Der Rollstuhl wird herangeschoben. Die 46-jährige Frau fasst ihren Vittorio auf der linken, gelähmten Seite an, er stützt sich mit der gesunden Hand auf dem Rollstuhl ab. Bald sitzt Vittorio Tomas im Rollstuhl, ohne dass seine Frau sein volles Gewicht heben musste.

Flora Tomas nimmt zusammen mit 15 anderen, so genannten pflegenden Angehörigen an einem Kurs der Schule für Pflegeberufe teil. Während drei Tagen werden die Teilnehmer im Krankenhaus Adlergarten in die Kinästhetik eingeführt. Sie lernen, ihre kranken oder behinderten Familienmitglieder bei Bewegungsaktivitäten wie Baden, Umhergehen, Aufstehen, Anziehen und Essen leichter und ohne Schmerzen zu unterstützen. Grundlage dafür ist die Gewichtsverlagerung beim Patienten von den Zentralmassen (Kopf, Brustkorb und Becken) zu den Extremitäten (Arme und Beine) – oder umgekehrt. Anstatt sich nur tragen oder heben zu lassen, helfen auch die Patienten – im Rahmen ihrer Möglichkeiten – selbst aktiv bei den Bewegungen mit. Auf diese Weise werden beim Patienten die Gesundheit sowie die Selbstständigkeit gefördert, und



Kinästhetik-Trainerin Heidi Bauder bereitet Vittorio Tomas fürs Aufstehen vor.

die helfenden Personen vermeiden Überanstrengungen und Verletzungen.

«Es ist furchtbar, wenn jemand sich nicht bewegen kann und man alles selber machen muss», sagt Flora Tomas. Vor vier Jahren hat der Ehemann der Winterthurerin einen Hirnschlag erlitten und ist seither auf der linken Seite gelähmt. An fünf Tagen pro Woche pflegt sie ihren heute 54-jährigen Ehemann rund um die Uhr. Die beiden übrigen Tage verbringt er in der Tagesklinik des Krankenhauses Adlergarten. «Auf diese Weise kann ich wenigstens während einigen Stunden pro Woche abschalten», sagt die sich aufopfernde Ehefrau. Aber auch die anderen Kursteilnehmer leisten aus Liebe und Pflichtgefühl Erstaunliches für ihre Familienmitglieder: Da ist beispielsweise die Tochter, die seit fünf Jahren ihre mittlerweile fast bewegungsunfähige Mutter pflegt, oder das Ehepaar, das seinen schwer behinderten Sohn versorgt. Sie alle hoffen, im Kurs einige Tricks und Kniffe zu lernen, um

sich und ihren Angehörigen das Leben etwas zu erleichtern.

Projekt mit Schülerinnen

Die Idee, pflegende Angehörige in Kinästhetik zu unterrichten, stammt von Martin Schmid, Berufsschullehrer an der Schule für Pflegeberufe. Im letzten Jahr hat er ein Projekt ausgearbeitet, das sowohl seine Pflegeschülerinnen wie auch pflegende Angehörige mit einbezieht. Weiter ist die Spitex Winterthur ins Projekt involviert: Aufgabe der Spitex ist es gewesen, pflegende Angehörige für den Kurs zu motivieren. Zudem übernimmt die Spitex die Pflege der Familienmitglieder während der Kursdauer.

Die 18 angehenden Krankenschwestern Diplommiveau I von Lehrer Martin Schmid sind während ihrer Ausbildung bereits in Kinästhetik unterrichtet worden. Der Kurs «Lernen mit pflegenden Angehörigen» bietet ihnen aber die Möglichkeit, ihre vornehmlich theoretischen Kenntnisse praktisch zu vertiefen,



Bilder: Stefan Kubli

Komplexe Bewegungsabläufe: Flora Tomas übt bei ihrem Mann Kinästhetik-Griffe.

und sich auch als Lehrende zu versuchen. Die zukünftigen Pflegeprofis begleiten und betreuen nämlich je einen Kursteilnehmer. Freilich machen sie dies nicht allein: Die Klasse wird unterstützt von ihrem Lehrer sowie der über die Landesgrenzen hinaus bekannten Kinästhetik-Trainerin Heidi Bauder. Lernende wie pflegende Angehörige

sind mit grossem Elan bei der Sache. Immer wieder üben sie die verschiedenen Bewegungsabläufe, teils gegenseitig, teils an kranken Angehörigen. Was bei Heidi Bauder so leicht und elegant aussieht, ist in Wirklichkeit aber eine höchst komplexe Abfolge verschiedener Bewegungsschritte. Auch bei der Kinästhetik gilt eben: «Übung macht den Meister.»

AUSSTELLUNG IN DER FRAUENZENTRALE

Seide, gesalzen und geföhnt

In der Frauenzentrale stellt Elisabeth Gangji-Krähenbühl die Kunst der witzigen und der klassischen Seidenmalerei vor.

■ VON KATHRIN GEBERT-KUHN

Elisabeth Gangjis attraktive Ausstellungsstücke verlocken nicht nur zum Kaufen, aus den vielfältigen Stücken spricht ebenso die Freude der Künstlerin am Experimentieren. Die Ausstellung in der Frauenzentrale wird das Herz man-

cher Frau höher schlagen lassen – stilistisch spricht Elisabeth Gangjis Angebot jeden Geschmack an. Sind manche Tücher vom Rand her gearbeitet, scheinen andere mehr aus dem Zentrum heraus entstanden zu sein. Sie hat die Foulards, Carrés, Schals und Krawatten attraktiv nach Farben gruppiert. Aus besonders dunklen Farbflecken entstehen schwungvolle Trichter von Phantasieblüten. Klassische Strukturmuster stehen in allen Farbstellungen zur Wahl. Mutigere Trägerinnen werden sich für die witzigen Vogelkarikaturen begeistern.

Und so fertigt Gangji die farbenfrohen Tücher, die witzigen Tierfiguren und Phantasieblüten an: Seidenmalerei entsteht auf weisser Seide in unterschiedlich vielen Arbeitsgängen. Dünne durchsichtige Seidencrepe wird feucht bemalt wie beim Aquarellieren. Soll eine Fläche unifarbener bleiben, wird sie ein einziges Mal getrocknet, sind hingegen Farbstrukturen erwünscht, lässt sich mit dem Föhn arbeiten oder Salz unterschiedlicher Qualität auf dem Farbfeld verteilen. Fertig abgetönte Gutta schafft klare Konturen oder Linien.

Lust am Experiment

Die Elgger Künstlerin lässt sich im Alltag von verschiedenen Quellen inspirieren. Meist reserviert sie drei Tage in Folge für einen optimalen Arbeitsrhythmus. Sie fertigt niemals Entwürfe an, dafür tüftelt sie gern mit unterschiedlichen Stoffen oder neuen Tricks. Auf diese Weise hat sie entdeckt, dass schwarzhaltige Farben neben helleren eine speziell gebogene Randform hinterlassen. Die Arbeit verlangt Konzentration: schnell ist ein nicht reparierbarer Fehler passiert.

Für spezielle dekorative Effekte gibt's waschechten Glimmer oder Gold- und Silbergutta. Dicht gewobene Seide lässt sich aber auch in Batiktechnik schichtweise mit Wachs abdecken. Wachs wird mit saugfähigem Papier ausgebügelt. Bei allen Techniken gilt dasselbe: Es wird mit den hellsten Farben begonnen. Bemalte Seide wird mit Dampf fixiert. Die fertigen Schals und Carrés sind lichtecht und waschbar.

Seidenmalerei von Elisabeth Gangji im ersten Stock der Frauenzentrale an der Metzggasse 2, bis 23. Juni; dienstags bis freitags von 9–11 Uhr.

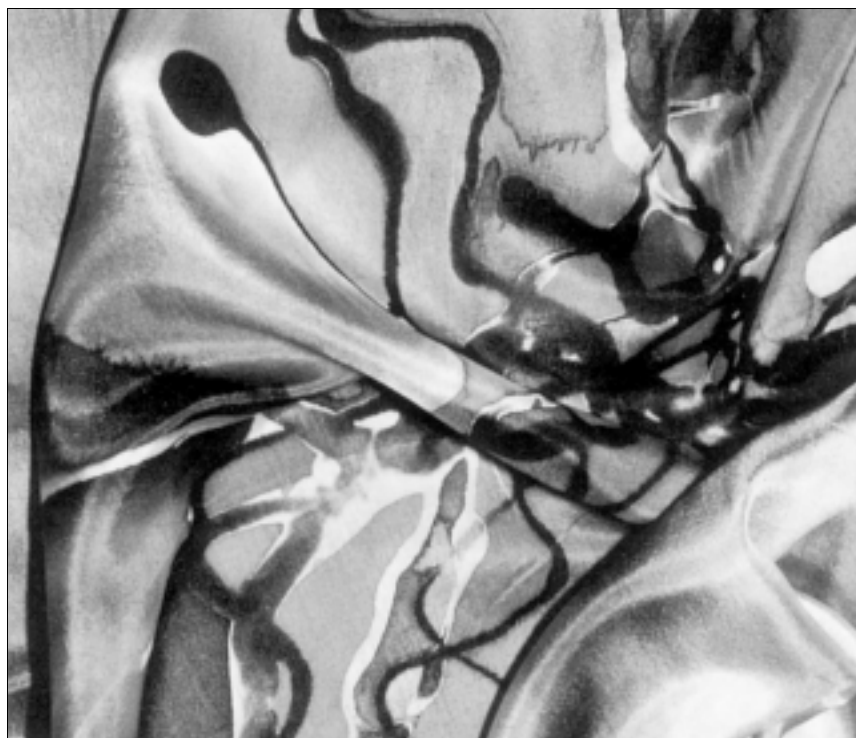


Bild: pd

Spielereien und Experimente mit Mustern und Farben bringen klassische Streifenmotive oder aber witzige Phantasieformen hervor.

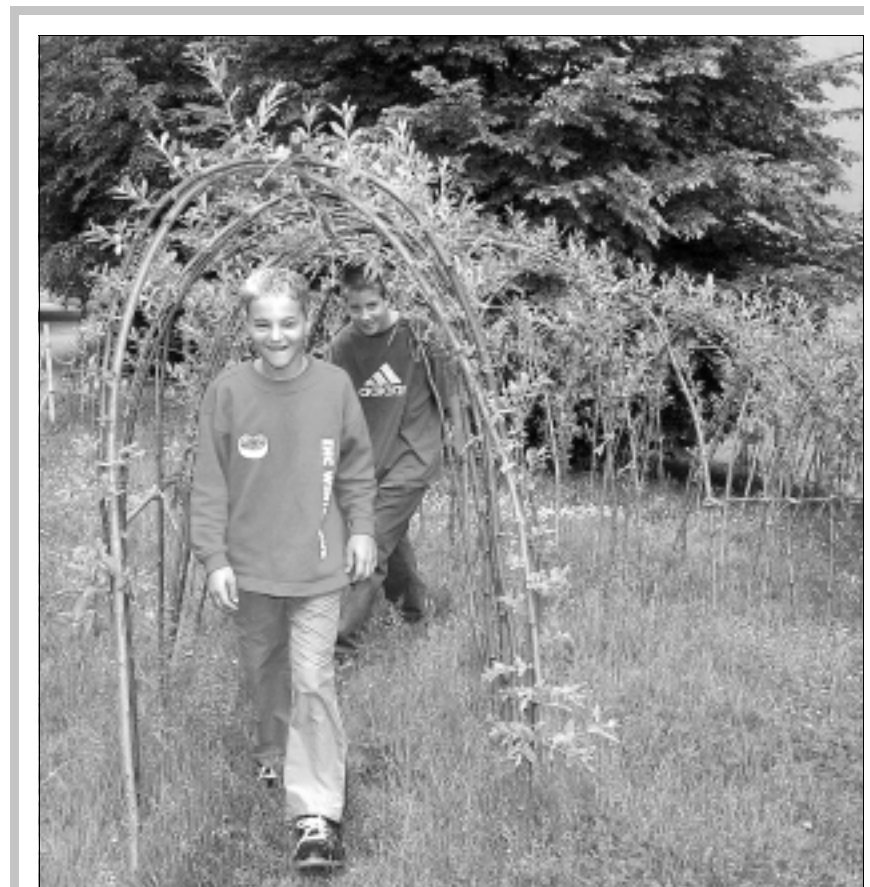


Bild: Heinz Diener

Die Weiden schlagen aus

Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 5d des Schulhauses Rebwiesen haben ein wachsendes Kunstwerk geschaffen. In ganz Winterthur gibt es noch keinen derart langen und labyrinthischen Weidentunnel. Sicher wird er schon bald noch mehr zuwachsen und das Schulhausareal bereichern.

Das Weidenlabyrinth ist Teil einer von allen angepackten Umgestaltung des Schulhausareals. Einen Grossteil der neuen Spielgeräte und Installationen konnten die Schüler selbst ent-

werfen oder bauen. Für den Weidentunnel klebten sie selbst Modelle aus Papier, wählten das geeignete aus und setzten es mit Hilfe der Stadtgärtnerei in die Wirklichkeit um. Sie schnitten auch die langen Stecklinge zurecht und bohrten mit Eisenstangen Löcher in die Erde. Darauf versenkten sie die Stecklinge und banden diese an den Enden zu Torbogen zusammen.

Sicher werden noch viele spannende Spiele und rund um das Weidenlabyrinth im Rebwiesen gespielt. (ldb)