

## DAS SEMINAR

- Termin** Dienstag, 9. April 2024,  
8:00 – 16:00 Uhr
- Mittwoch, 10. April 2024,  
8:00 – 16:00 Uhr
- Referentinnen** Inga Gerdes, Herzlake  
Franziska Stephan, Sögel
- Kosten** 160,00 €, inkl. Verpflegung
- Anmeldung** bitte schriftlich, per Mail an das:  
Ludwig-Windthorst-Haus  
Gerhard-Kues-Straße 16  
49808 Lingen  
Mail: fenten@lwh.de  
Tel.: 0591 6102 - 115
- Anmeldefrist** Mittwoch, 13. März 2024
- Pflegepunkte** Für diese beiden Fortbildungstage be-  
scheinigen wir Ihnen 16 Pflegepunkte

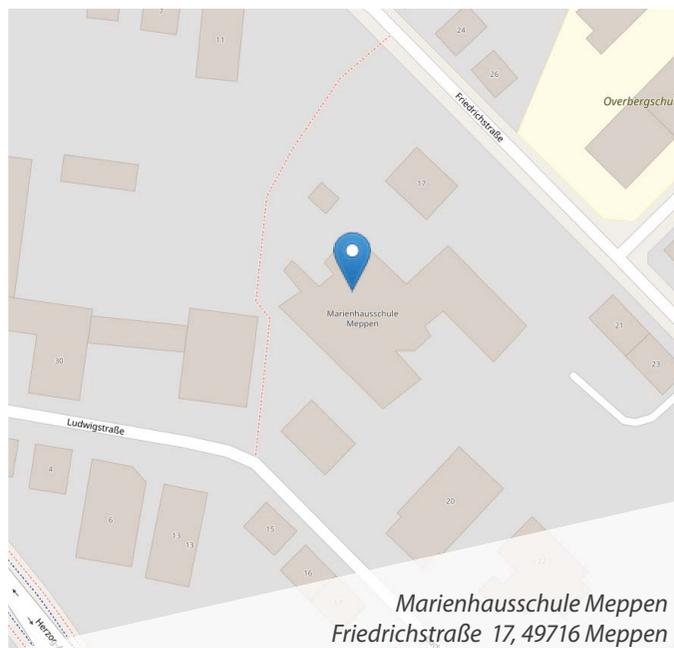


## VERANSTALTUNGSORT

Marienhasschule  
Berufs-, Fach- und Fachoberschule  
- staatl. anerkannte Ersatzschule -  
Friedrichstraße 17  
49716 Meppen  
Tel.: 05931 49655 - 0  
Fax: 05931 49655 - 30  
Mail: [verwaltung@marienhasschule.de](mailto:verwaltung@marienhasschule.de)

Die Marienhasschule liegt neben dem Marienhaus in der Meppener Neustadt in der Friedrichstraße. Die Luftaufnahme zeigt das Marienhaus, ein Teil des Schulgebäudes ist hinter dem roten Hochhaus zu erkennen. Vom Bahnhof aus ist die Marienhasschule in fünf Gehminuten zu erreichen.

Herausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen  
Bildquellen: 51 thunderstock/123rf.com; S2+5\_stylephotographs/123rf.com



## Förderung der Mobilisation Grundlagen der Kinästhetik – Der gesunde Rücken

Zweitägige Fortbildung für Gesundheits- und  
KrankenpflegerInnen; AltenpflegerInnen und  
PflegeassistentInnen

Dienstag – Mittwoch  
9. – 10. April 2024



Marienhasschule



## FÖRDERUNG DER MOBILISATION

Aufgrund des demographischen Wandels verändern sich die Anforderungen an professionell Pflegende. Die Zunahme von chronischen bzw. multifaktoriellen Krankheitsbildern führt häufig symptomatisch auch zu einer zunehmenden Einschränkung in der Beweglichkeit. Betroffene empfinden diese Bewegungseinschränkungen häufig als Einschnitt in die eigene Autonomie. Professionelle Pflege hat den Auftrag, Klienten in ihren alltäglichen Aktivitäten zu unterstützen und durch präventive bzw. rehabilitative Maßnahmen Bewegungskompetenz zu fördern bzw. (wieder) anzubahnen. Dabei kann die Entwicklung und Förderung von Bewegungskompetenz in alle Unterstützungsprozesse einbezogen werden. Kinaesthetik in der Pflege befähigt die TeilnehmerInnen, pflegebedürftige Menschen nicht wie „eine Sache“ zu manipulieren, sondern sie in ihrer eigenen Bewegung lern- und gesundheitsfördernd zu unterstützen. Darüber hinaus werden auch eigene alters- und berufsbedingte, gesundheitsbelastende Risiken reduziert. Der Rücken wird vor allem in der Pflege häufig unphysiologisch und unnatürlich belastet. Während einige Muskelgruppen überbeansprucht werden, finden andere kaum Betätigung. Dazu kommt der oft fehlende Ausgleich zu den Arbeitsbelastungen. Diesen Risikofaktoren gilt es gezielt durch kleine Alltagsübungen sowie Kräftigung und Mobilisation der entsprechenden Muskelgruppen zu begegnen.

## REFERENTINNEN



**Franziska Stephan**  
Lehrkraft an der Marienhausschule Meppen, Master of Education in Gesundheitswissenschaften und Sport für Berufsschulen



**Inga Gerdes**  
Lehrkraft an der Marienhausschule Meppen, Bachelor of Arts Berufspädagogin im Gesundheitswesen, Fachrichtung Pflege



## ABLAUF

DIENSTAG, 9. APRIL 2024

„Der gesunde Rücken“

- Theoretische Grundlagen: Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule und Rückenmuskulatur
- Individuelle Erfassung besonders belasteter Rückenpartien bei pfleg. Tätigkeiten
- Grundlagen zum rückschonenden Arbeiten bei pfleg. Tätigkeiten
- Praktische Übungen zum rückschonenden Arbeiten in der Pflege
- Praktische Übungen : gezielte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Übungen für „Zwischendurch“ und zur Entlastung besonders betroffener Partien im Alltag
- Entspannungstechniken für die Rückenmuskulatur
- Reflexion

MITTWOCH, 10. APRIL 2024

**Kinaesthetics in der Pflege**

- Kinaesthetics Grundlagen
  - Erfahrungen
  - Geschichtlicher Hintergrund
  - Zielsetzung
  - Leitsätze
- Einführung in das Konzept
- Ganzheitliche Pflege, Prävention, Förderung
  1. Konzept der Interaktion
  2. Konzept der Funktionalen Anatomie
  3. Konzept der Bewegung
  4. Konzept der Anstrengung
  5. Konzept der Menschlichen Funktionen
  6. Konzept der Umgebung
- Praktische Übungen
- Reflexion