



# ACHTSAM ZU HAUSE PFLEGEN UND BEGLEITEN

MH<sup>®</sup> KINAESTHETICS-PFLEGEKURS  
FÜR ANGEHÖRIGE



ACHTSAM ZU HAUSE  
PFLEGEN UND BEGLEITEN

ist ein Kursangebot von:



**KMLH**

Kinaesthetics-mlh GmbH



# ACHTSAM ZU HAUSE PFLEGEN UND BEGLEITEN

MH<sup>®</sup> KINAESTHETICS-PFLEGEKURS FÜR ANGEHÖRIGE

Sie pflegen und begleiten eine\*n Angehörige\*n und das stellt Sie täglich vor neue Herausforderungen.

Ihr\*e Angehörige\*r benötigt Hilfe beim Aufstehen, Waschen, Anziehen und beim Essen. Auch andere tägliche Tätigkeiten sind zu erledigen ... und dann ist da noch das anstehende Familienfest, auf das Sie sich freuen. Aber funktioniert das auch mit der Anfahrt und dem Weg ins Restaurant? Es ist nicht verwunderlich, dass Sie am Abend erschöpft auf dem Sofa liegen, statt noch eine Runde spazieren zu gehen und sich zu erholen.

## Was bietet Ihnen der MH<sup>®</sup> Kinaesthetics-Pflegekurs?

Mit neuem Wissen und eigenen Erfahrungen über Bewegungsabläufe werden Sie die Bewegungsunterstützung bei Ihrem\*Ihrer Angehörigen anpassen können und seine Bewegungsfähigkeit fördern. So kann Ihr\*e Angehörige\*r alltägliche Aufgaben länger selbstständig durchführen oder wiedererlernen.

## Was bedeutet das für Sie als pflegende\*r Angehörige\*r?

In dem Kurs lernen Sie gemeinsam mit Ihrer\*Ihrer Angehörigen, die alltäglichen Aktivitäten kräfteschonend durchzuführen. So können Sie evtl. Bewegungsschmerzen – insbesondere Rückenschmerzen durch Hebevorgänge – und andere Erschöpfungszustände lindern oder wirksam vorbeugen.

### Das Angebot

#### Pflegekurse:

- 6 Kurseinheiten von jeweils 2,5 – 3 Std.
- 4 Kurseinheiten von jeweils 2,5 – 3 Std.
- 2 Kurseinheiten von jeweils 2,5 – 3 Std.

#### Schulungen in der häuslichen Umgebung:

- 1 Schulungseinheit umfasst 2 – 2,5 Std.

Die Schulungen können im Rahmen des Pflegekurses oder unabhängig in Anspruch genommen werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

[www.abia-kmlh.de](http://www.abia-kmlh.de)



KMLH in Kooperation mit der AOK Baden-Württemberg

