



PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

# RÜCKENSCHONEND ANGEHÖRIGE PFLEGEN

Christa Wernli-Fluri MNS, Pflegeexpertin, Solothurner Spitäler AG  
Christina Riedwyl, Kinaesthetics Trainerin

# PRÄVENTION soH

## Leistungsauftrag des Kantons Solothurn

- Die Solothurner Spitäler (soH) betreiben im Auftrag des Kantons eine Fachstelle «Prävention soH» mit Leistungen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung.
- Prävention soH ist der Ärztlichen Direktion angegliedert und wird von einem Beratergremium unterstützt.

# ANGEBOTE PRÄVENTION soH 2019

Alkohol und Tabak	Rauchstoppberatung	BSS, KSO
	ready4life	soH
	Problematischer Alkoholkonsum bei Patientinnen und Patienten	BSS, KSO
Ernährung- und Bewegung	fit+ mami	BSS, KSO
	DOK TOUR	Ganzer Kanton
Gesundheitskompetenz	Evivo Selbstmanagement für chronisch Kranke	BSS, KSO, Grenchen
Adipositas Kinder	Move! - Bewegungsprogramm	BSS
Psychische Gesundheit	Angehörigenarbeit Psychiatrie	PD
	Angehörigenarbeit psychisch kranke Eltern im Hinblick auf die Bedürfnisse ihrer Kinder	KJP
Krebs	Bewegung und Sport bei Krebs	BSS, KSO
	Infoabend Darmkrebs	Solothurn
Muskuloskelettale Erkrankungen	Rückenschonend Angehörige pflegen	BSS, KSO
Information	VIVA+ Gesundheitswoche Prävention	HESO
Koordination	Internetseite Prävention HEBSORG.CH	Ganzer Kanton

Kantonales Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit für Kinder, Jugendliche und ältere Menschen im Kanton Solothurn 2017-2020

Integrales Suchtpräventionsprogramm Solothurn 2018-2021

BSS = Bürgerspital Solothurn, KSO = Kantonsspital Olten, PD = Psychiatrische Dienste, soH = Solothurner Spitäler, HESO = Herbstmesse Solothurn, KJP = Kinder und Jugendpsychiatrie


# WIE IST DER KURS ENTSTANDEN

**Angebote von Prävention soH nutzen die Synergien, die durch die Anbindung an ein Akutspital entstehen**

## Entstehungsgeschichte

- Überprüfung der Angebote Prävention soH auf Vollständigkeit im Beratergremium
- Input der Vertreterin Berufsgruppe Pflege: Pflegende Angehörige als vulnerable Personengruppe fehlte
- Fokussierung auf Bewegung als pflegende Angehörige
- Idee: bereits vorhandenes Wissen am Spital an Angehörige weitergeben (in der soH ist Kinaesthetics in der gesamten Direktion Pflege implementiert)
- Tainerin Kinaesthetics erarbeitete vereinfachtes Konzept für Angehörige

# WORUM GEHT ES?

	Beschreibung	Zielgruppe	Massnahmen
<b>Kurs für pflegende Angehörige</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurs für pflegende Angehörige nach den Prinzipien der Kinaesthetics</li> <li>• 2 Lektionen im Abstand von 2 bis 3 Wochen</li> <li>• Der Kurs ist für Teilnehmende kostenlos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pflegende Angehörige</li> <li>• Freiwillige in einer Pflege Tätigkeit</li> <li>• Interessierte, die sich auf eine künftige Pflegesituation vorbereiten möchten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Kurse in Solothurn</li> <li>• 2 Kurse in Olten</li> </ul>

# WER NIMMT TEIL? WIE IST DAS PROJEKT ORGANISIERT?

	Alter der Teilnehmenden	Projektorganisation	Projektdauer
<b>Kurs für pflegende Angehörige</b>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kurse 2017</b> Durchschnittsalter 58 Jahre</li> <li>• <b>Kurse 2018</b> Durchschnittsalter 67 Jahre</li> <li>• Teilnehmende im Alter von 21 bis 91 Jahren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prävention soH</b> Finanzierung Kursorganisation Kursadministration</li> <li>• <b>Kinaesthetics Trainerin</b> Kursleitung</li> <li>• <b>Kanton Solothurn</b> Kurs ist Teil des KAP 2017-2020</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pilot</b> 2016</li> <li>• <b>Projektdauer</b> 2017 – 2020</li> </ul>

# STÄRKEN UND SCHWÄCHEN

## Stärken

- Know How, das im Spital vorhanden ist, wird an Angehörige und Patientinnen und Patienten weitergegeben
- Angehörige besuchen den Kurs im Hinblick auf eine bevorstehende Operation (z.B. Hüfte, Knie) des Partners oder der Partnerin. Dadurch wird die Rückkehr nach Hause erleichtert.
- Wertschätzung der Arbeit, die pflegende Angehörige leisten

## Schwächen

- Kurse sind nicht ausgebucht (max. 12 Teilnehmende pro Kurs wären möglich)
- Kursname stellt den Rücken zu fest in den Vordergrund
- Ärzteschaft und Pflege machen zu wenig auf das Kursangebot aufmerksam

# PRAKTISCHE UMSETZUNG

## Herausforderungen im Kurs

- Probleme, Anliegen und Erwartungen der Teilnehmenden
- Wie Komplexität reduzieren, um sich auf die Bewegungsunterstützung einlassen zu können

## Herangehensweise Kinaethetics

- Bewusst werden von Alltäglichem: Das AHA-Erlebnis als Weg für die Nachhaltigkeit
- Konzeptsystem: Werkzeug
- Mut, um Muster zu durchbrechen
- Einzelerfahrung (Muskel an- und entspannen) / Partnererfahrung / Praxisbeispiele

## Wie es zum AHA-Erlebnis bei den Teilnehmenden kommen kann

- Etappenaufgaben: Erkenntnisse vertiefen und neue Fragestellungen einbringen
- Qualität: Kein Rezept, sondern individuelle Anpassung

# FRAGE ANS PUBLIKUM

**Wie könnte man den  
Kurs nennen?**

# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**Kontakt Leiterin Prävention soH**

Kathrin Reinli

Tel. 032 627 37 88

katharina.reinlikohler@spital.so.ch