



**Kinaesthetics**  
Schweiz  
Suisse  
Svizzera

## Informationsblatt für Lernende zum Prinzip „Cleverer Transfer“



## Schutz vor körperlichen Überlastungen

Pflegebedürftige Menschen in ihren alltäglichen Aktivitäten zu unterstützen, ist eine sehr wertvolle Aufgabe. Eine professionelle Gestaltung der Unterstützung ist jedoch anspruchsvoll und birgt Risiken. Insbesondere dann, wenn Sie Menschen mit grösseren körperlichen Einschränkungen unterstützen, besteht die Gefahr, dass Sie viel Kraft einsetzen oder das Gewicht der unterstützungsbedürftigen Person ganz oder teilweise heben und sich dabei schaden.

In den Berufsgruppen der Pflege und Betreuung ist der Anteil an Personen sehr hoch (73 %), die im Zusammenhang mit ihrer Arbeit an körperlichen Überlastungen und Beschwerden leiden. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Sie lernen, wie Sie sich davor schützen.

## Gesetzliche Verankerung

Jeder Arbeitgeber ist gesetzlich verpflichtet und daran interessiert, die Gesundheit seiner Mitarbeitenden zu schützen. Auch aus dieser Perspektive ist es wichtig, dass Sie bei Ihrer Arbeit achtsam mit Ihrem Körper umgehen und bemerken lernen, wann Sie wie viel Kraft einsetzen oder wann Sie beginnen, das Gewicht eines Menschen zu heben.

Die Suva hat vom Bund den Auftrag, die Umsetzung des gesetzlich verankerten Gesundheitsschutzes zu kontrollieren. Sie empfiehlt den Betrieben, das von ihr angestossene Prinzip «Cleverer Transfer» umzusetzen. Bei diesem Prinzip geht es darum, dass Pflegende und Betreuende befähigt werden, Hilfsmittel zusammen mit einer präventions- und ressourcenorientierten Arbeitsweise zu nutzen. Im Fokus stehen insbesondere sogenannte kleine Hilfsmittel wie z. B. Rutschbretter, Tunnelgleithilfen, Antirutschmatten etc.

## Die Idee des Prinzips «Cleverer Transfer»

Das Prinzip «Cleverer Transfer» beschreibt eine Arbeitsweise, welche die Nutzung von Hilfsmitteln in Transfersituationen miteinbezieht.

Es umfasst die folgenden drei Elemente, welche sich in einem dynamischen Zusammenspiel gegenseitig ergänzen:

- Die präventionsorientierte Arbeitsweise
- Die ressourcenorientierte Arbeitsweise
- Die Nutzung von passenden Hilfsmitteln

Die präventionsorientierte und die ressourcenorientierte Arbeitsweise sind eng miteinander verknüpft. Unterstützende Personen brauchen einerseits die Kompetenz, ihre eigene Bewegung so einzusetzen, dass sie ihrer Gesundheit nicht schaden (Prävention).

Andererseits müssen sie in der Lage sein, durch ihre Unterstützung die Bewegungsmöglichkeiten (Ressourcen) der unterstützten Personen zu fördern und dadurch indirekt sich selbst zu entlasten.

Die gezielte und situativ angepasste Nutzung von Hilfsmitteln wird kombiniert mit der ressourcen- und präventionsorientierten Arbeitsweise. Durch diese drei Elemente schützen sich Pflegende und Betreuende vor körperlichen Überlastungen und Beschwerden.



## Das Prinzip im Alltag umsetzen

Damit Sie in Ihrem Arbeitsalltag das Prinzip «Cleverer Transfer» umsetzen können, lernen Sie die präventionsorientierte und die ressourcenorientierte Arbeitsweise kennen.

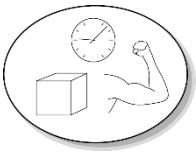
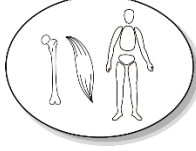
Die Konzepte der Kinästhetik geben Ihnen Blickwinkel und Kriterien, um im Alltag die Unterstützungssituationen entsprechend zu gestalten. Sie lernen einerseits, mit diesen Blickwinkeln Ihre Aufmerksamkeit während den alltäglichen Unterstützungen gezielt auf Ihre eigene Bewegung zu lenken. Dies ermöglicht es Ihnen, im Moment des Geschehens verschiedene Aspekte Ihrer eigenen Bewegung wahrzunehmen und sich gesundheitsfördernd anzupassen. Andererseits helfen Ihnen diese Blickwinkel dabei, Ihre KlientInnen so zu unterstützen, dass diese Ihre aktuellen Bewegungsmöglichkeiten ausschöpfen können.

Die gezielte Nutzung von sogenannten kleinen Hilfsmitteln wie z. B. Rutschbrettern, Tunnelgleithilfen, Antirutschmatten, blocs etc. kann in vielen Situationen sehr hilfreich sein. Es ist aber wichtig, diese Hilfsmittel gekonnt und gezielt einzusetzen und gleichzeitig auf die erlernten Blickwinkel der Konzepte der Kinästhetik zu achten, um alle drei Elemente des Prinzips «Cleverer Transfer» im Zusammenspiel zu berücksichtigen.

In der folgenden Tabelle finden Sie einige Beispiele dieser Blickwinkel, die Sie beim Einsatz von Hilfsmitteln zur Präventions- oder Ressourcenorientierung nutzen können.



In diesem Video sehen Sie ein konkretes Beispiel, wie das Prinzip «Cleverer Transfer» im Alltag umgesetzt wird.

	<p><u>Präventionsorientierte Arbeitsweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie passe ich im Lauf der Aktivität meine Bewegungsgeschwindigkeit an?</li> <li>➤ Wie nutze ich im Lauf der Aktivität meine Bewegungsspielräume in und zwischen meinen Körperteilen?</li> <li>➤ Wie passe ich im Lauf der Aktivität meine Anstrengung an?</li> </ul> <p><u>Ressourcenorientierte Arbeitsweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie trägt meine Unterstützung dazu bei, dass die unterstützte Person ihr eigenes Zusammenspiel von Zeit, Raum und Anstrengung passend gestalten kann?</li> </ul>
	<p><u>Präventionsorientierte Arbeitsweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie kann ich im Lauf der Aktivität mein Gewicht über meine Knochenstrukturen abgeben und verlagern und meine Muskelspannung fortlaufend regulieren?</li> <li>➤ Über welche Massen verlagere ich im Lauf der Aktivität mein Gewicht?</li> </ul> <p><u>Ressourcenorientierte Arbeitsweise:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Wie trägt meine Unterstützung dazu bei, dass die unterstützte Person ihr Gewicht über ihre Knochenstrukturen abgeben und verlagern kann?</li> <li>➤ Wie trägt meine Unterstützung dazu bei, dass die unterstützte Person die Beweglichkeit ihrer Zwischenräume nutzen kann?</li> <li>➤ Wie trägt meine Unterstützung dazu bei, dass die unterstützte Person das Gewicht ihrer Massen nacheinander verlagern kann?</li> </ul>

## Nutzen Sie die Tunnelgleithilfe clever

Wir dürfen Ihnen mit diesem Infoblatt im Auftrag der Suva eine kleine Tunnelgleithilfe überreichen. Mit der beiliegenden Aufgabe lernen Sie, dieses Hilfsmittel gezielt zu nutzen, um sich körperlich nicht zu überlasten.

Nehmen Sie die Tunnelgleithilfe, dieses Informationsblatt und die Aufgabe mit zur Arbeit. Bestimmt ist Ihre BerufsbildnerIn oder auch andere Mitarbeitende daran interessiert, mit Ihnen zusammen zu lernen, diese im Alltag sinnvoll zu nutzen.

Hier finden Sie Videos zum Prinzip «Cleverer Transfer»:



Möchten Sie sich weiter ins Thema vertiefen?  
Besuchen Sie das Modul Cleverer Transfer I  
oder einen Kinästhetik-Aufbaukurs

