

PäPKi® Ausbildung PäPKi bei Erwachsenen

Prävention und Gesundheitsförderung

PäPKi® Methode Erwachsene

Prävention und Gesundheitsförderung

Einleitung

Besonders bei Eltern und Berufstätigen, die sehr in den familiären und beruflichen Alltag eingespannt sind, treten mit der Zeit die ersten körperlichen Beschwerden auf. Nach und nach treten Bewegungseinschränkungen und Beschwerdebilder in den Vordergrund, die den Alltag zunehmend beeinträchtigen können. Häufig sind es langanhaltende Erschöpfungszustände und eine mangelnde Regeneration, die schliesslich zu kompensatorischen Körperhaltungen mit reduzierter Bewegungsvielfalt führen. Multifaktorielle Funktionsstörungen mit zum Teil diffusen Schmerzsymptomen treten in den Vordergrund.

Häufige Beschwerdebilder sind:

- CMD – Craniomandibuläre Dysfunktionen, Funktionsstörungen des Kausystems mit Kiefer- und Gesichtsschmerzen,
- Spannungskopfschmerz, Migräne, Schwindel, Übelkeit
- Schulter-Arm-Syndrom, Karpaltunnel-Syndrom
- Beschwerden des Bewegungsapparates, Rückenleiden, Ischias-Beschwerden, Fussbeschwerden
- Folgeerkrankungen durch Fehlernährung: Übergewicht, latente Übersäuerung, Arthrose, Gicht, Nierensteine, Osteoporose, Tinnitus, Verdauungsstörungen, Blähungen
- Wechseljahrbeschwerden
- Inkontinenz, Blasenschwäche
- emotionale Erschöpfung mit reduzierter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit

Bei vielen dieser Beschwerdebilder handelt es sich nicht um eine klar abzugrenzende Krankheit, wie z. B. um einen Knochenbruch. Vielmehr sind es komplexe Symptombeschreibungen mit ganz unterschiedlicher Genese.

Handlungs- kompetenzen (Ziele)

Die Teilnehmenden

- können in Bezug auf das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung anliztdiagnostisch und beratend tätig sein
- kennen motorische Überprüfungsmethoden und PÄPKi®-Bewegungsübungen mit dem neurofunktionellen Aufrichtungstraining nach PÄPKi®

Im Fortbildungslehrgang PÄPKi® für Erwachsene werden zur Bewältigung eines eingeschränkten Gesundheitszustandes zwei Methoden miteinander verknüpft:

1. **Zum einen wird ein Schwerpunkt auf das Aufdecken von Ernährungsungleichgewichten gelegt mit dem Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung.** Es hilft dabei, den spezifischen Ernährungsbedarf bei Betroffenen zu erkennen, um den Körper mit Nährstoffen zu versorgen, die er zur „Wartung“ bzw. Regeneration und Gesunderhaltung benötigt. Es werden gezielt Nahrungsmittel eingesetzt zum Reduzieren von psychischen und physischen Erschöpfungszuständen und zum Aufhalten von Erkrankungen. Nahrungsergänzungsmittel finden bei PÄPKi® keine Anwendung.
2. **Zum anderen werden motorische Überprüfungsmethoden einstudiert und PÄPKi®-Bewegungsübungen trainiert und erläutert mit dem neurofunktionellen Aufrichtungstraining nach PÄPKi®.** Es besteht aus Bewegungsübungen, die die Inhalte des neuromotorischen Aufrichtungsprozesses nachtrainieren. Häufig treten Fehlstellungen und zum Teil schmerzhaftes Fehlbelastungen der Gelenke auf, die aus unvollständig gelernter Haltungsmuster und eingeschränkter Bewegungsabläufe resultieren. Betroffene Gelenke sind besonders anfällig für Verschleiß. Zum Teil resultieren die im Erwachsenenalter auftretenden Störungen schon von Aufrichtungsdefiziten aus früher Kindheit. Ein Nachtrainieren physiologischer Haltungen und Bewegungsabläufe bringt häufig Linderung.

Inhalte

I.1 Grundlagen zum Konzept der bedarfsorientierten Ernährung: in Bezug auf Störungsbilder im Erwachsenenalter

- CMD
- Kopfschmerz
- Beschwerden des Bewegungsapparates (Arthrose, Gicht, Osteoporose,)
- Übergewicht, Verdauungsstörungen, Blähungen
- Wechseljahrbeschwerden
- Inkontinenz, Blasenschwäche
- emotionale Erschöpfung mit reduzierter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit

I.2 Grundlagen zur Sensomotorik im Erwachsenenalter

- Hinweise auf Störungen in der Sensomotorik im Erwachsenenalter
- Langzeitfolgen neuromotorischer Aufrichtungsdefizite
 - im myofunktionellen Bereich,
 - in der Koordination,
 - in der Rotationsfähigkeit,
 - in der Lateralität

II. Anamnestische und diagnostische Verfahren

- umfangreiche Anamnese-Verfahren zur Ernährungssituation des Patienten
- ausgewählte Beispiele zur Antlitzdiagnostik
- umfangreiche Anamnese-Verfahren der unterschiedlichen Beschwerdebilder der Patienten
- Diagnostikverfahren zur Überprüfung
 - der ganzkörperlichen Koordination und Beweglichkeit,
 - des orofazialen Bereichs
 - des Gleichgewichts
 - der Haltungs- und Stellreaktionen
 - der visuellen Wahrnehmung

III. Umsetzung und Praxis

- Vorstellen und Anwenden von Techniken und Praktiken zum beratenden und therapeutischen Handeln bei gesundheitsfördernden Präventionsmaßnahmen.
- eigenverantwortliches Planen und Durchführen von Fördereinheiten (Anamnese, Diagnostik, Förderung)
- Selbsterfahrung

Methoden/ Arbeitsweisen

30% Theorie und 70% Praxis

- Theorievermittlung mittels Präsentation
- motorische Übungen zur Selbsterfahrung
- Auswertung Videomaterial

Maximale Gruppengröße

24 Teilnehmende mit einer Lehrperson

Bemerkungen

Dieser Kurs eignet sich als Vorbereitung zur Ausbildung in der PÄPKi® Fördermethode für Erwachsene. Der Inhalt des Kurses wird in der Ausbildung nicht wiederholt.

Vorbereitungsauftrag

Bitte bringe bequeme Kleidung, Socken und farbige Stifte zum Kurs mit.

Zielgruppe

Fachpersonen für Physiotherapie, Ergotherapie, Osteopathie, Logopädie und andere Therapeuten und pädagogische Fachkräfte

Teilnahmevoraussetzungen

Berufsdiplom

Dozentin

Dr. Wibke Bein-Wierzbinski



- Erziehungswissenschaftlerin
- Begründerin der Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi®
- Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung in Hamburg
- Motto: WISSEN SCHAFFT PRAXIS – Das eigene Handeln im heilpädagogisch-therapeutischen Berufsalltag ist massgeblich von dem eigenen Wissen abhängig!

<u>Kursort</u>	Bad Zurzach
Kurs	22449
Datum	18 – 19. Juni 2022
Zeiten	9.00 bis 17.00 Uhr
Kosten	CHF 240.–