

Quelle: lazarus.at/2019/02/07/kinaesthetik-praxis-im-spital-leichter-bewegt-durch-den-stressigen-alltag

Kinästhetik-Praxis im Spital: Leichter bewegt durch den stressigen Alltag



Kürzlich erhielt das LKH Graz-II am Standort Hörgas die Re-Zertifizierung und der Standort Enzenbach die erstmalige Auszeichnung für: "Wertschätzende Pflege und Betreuung der PatientInnen und betriebliche Gesundheitsförderung für MitarbeiterInnen", durch [MH-Kinaesthetics Austria](#).

Bereits 2005 wurde auf Initiative der damaligen Pflegedirektorin Berta Weißensteiner mit der Einführung von MH-Kinaesthetics im Standort Hörgas begonnen und 2007 folgte die erste Auszeichnung im Rahmen des Projektes: „Gesundheitsentwicklung am LKH-Hörgas Enzenbach“. Europaweit war es damals das erste Krankenhaus, welches allen Berufsgruppen einen MH-Kinaesthetics-Grundkurs ermöglichte und einen großen Beitrag zur

Gesundheitsentwicklung, Lebensqualität und professionellen Bewegungsunterstützung von MitarbeiterInnen und PatientInnen leistete. Der positive Projektabschluss legte den Grundstein zur Implementierung der MH-Kinaesthetics in weiteren Spitälern der Steiermärkischen Krankenanstaltengesellschaft (KAGes).

Dank der konsequenten und visionären Ausrichtung der Führungspersonen ist es gelungen, im gesamten Betrieb eine **außergewöhnliche Lernkultur** zu entwickeln und intensiv in die pflegerische Kernkompetenz der MitarbeiterInnen zu investieren. Es wurden laufend Grund- und Aufbaukurse für MitarbeiterInnen angeboten und den „Zertifizierten AnwenderInnen“ ein Austausch mit externen MH-Kinaesthetics TrainerInnen ermöglicht.

Da in den letzten Jahren durch viele Faktoren wie die demographische und gesellschaftliche Entwicklung, veränderte Rahmenbedingungen am Markt Gesundheit usw. ein permanenter Anstieg von Herausforderungen der MitarbeiterInnen im Gesundheitsbereich zu verzeichnen ist, war das Ziel, die **Bewegungskompetenz** der MitarbeiterInnen zu steigern, sich im beruflichen Alltag so bewegen zu können, dass durch weniger körperliche Spannung und weniger Belastung die persönliche Gesundheit gefördert wird.

Persönliche Aussage einer Mitarbeiterin: „Vorher war Kinaesthetics eher ein Muss, jetzt macht es mir Spaß, weil es einfach für mich selbst gut ist und auch für die Patienten etwas bringt.“

Der neuerliche Auszeichnungsprozess erstreckte sich über 2 Jahre und wurde professionell von Maietta-Hatch Kinaesthetics begleitet. Am Standort Hörgas haben alle vier bettenführenden Stationen und die Medizinische Ambulanz am Reauszeichnungsprozess teilgenommen. Am Standort Enzenbach waren drei bettenführende Stationen und die Pneumologische Ambulanz am Auszeichnungsprozess beteiligt.

Neu erlebte, entspannte Beweglichkeit

Durch MH-Kinaesthetics-Lernprozesse nehmen die MitarbeiterInnen ihre Köperspannung zunehmend bewusster wahr. Es wurden starre und veraltete

Muster in den Bewegungsabläufen verändert und von den Beteiligten in Eigeninitiative und mit viel Engagement neue Wege im Bewegungsablauf entwickelt. Bewusst wurden alternative Denkansätze im gemeinsamen Tun gesucht, Ideen nicht belächelt, sondern positiv aufgegriffen, konstruktiv bearbeitet und stufenweise in den Berufsalltag implementiert.

Das hat bis dato zur Folge, dass auch PatientInnen von MH-Kinaesthetics profitieren, die Ressourcen des eigenen Körpers besser wahrnehmen und präziser von den Pflegekräften angeleitet werden können. Dadurch reduzieren sich bei den PatientInnen bei der Positionsunterstützung und bei der Mobilisation die Schmerzen und in weiterer Folge haben die PatientInnen weniger Angst vor der Bewegung haben, sie verweigern sich nicht mehr und arbeiten aktiv mit. PatientInnen werden schneller mobil und selbständig und das subjektive Wohlbefinden steigt. PatientInnen und Angehörige erleben die Anwendung von MH-Kinaesthetics als hohe Kompetenz des Krankenhauspersonals und Steigerung der Pflegequalität.

Persönliche Aussage eines Patienten: „Die Schwester hat mit mir gemeinsam verschiedene Varianten ausprobiert, um aus dem Bett aufzustehen, jetzt haben wir eine Möglichkeit gefunden, dass ich es ohne große Anstrengung alleine schaffe.“

Auch Angehörige wurden aktiv in die Betreuung miteingebunden und erlangen dadurch Kompetenzen und Ideen wie sie ihre Familienmitglieder zu Hause effektiver unterstützen können. Mit dem erworbenen Wissen reduzierte sich Großteils das Gefühl der Überforderung und es konnte die Bereitschaft gestärkt werden, PatientInnen wieder in häusliche Pflege zu übernehmen.

Aussage einer pflegenden Angehörigen: „Ich traue meinem Vater jetzt viel mehr zu, auch wenn er selbst etwas mehr Zeit benötigt.“



Während dieser Auszeichnung bzw. Reauszeichnung wurde jede/jeder MitarbeiterIn in der eigenen Bewegungs-kompetenz systematisch und individuell geschult. Die MitarbeiterInnen haben verinnerlicht, auf den eigenen Körper zu achten und persönliches Wissen und eigene Kompetenzen zu entwickeln. Dieses Wissen jedes einzelnen wurde auch als neue Kompetenz im interprofessionellen Team genutzt und hatte in weiterer Folge eine positive Auswirkung auf die gesamte Organisation.

Ferner wurden auch Hilfsmittel gezielter und effektiver eingesetzt. Es kam zur Verbesserung der Kommunikation zwischen den Pflegepersonen, in dem auch Erfolgserlebnisse verbalisiert und ausgetauscht wurden. Die MitarbeiterInnen machten Erfahrungen, ihre eigene Kompetenz zu stärken, herausfordernde Situationen mit PatientInnen individuell und aktiv gestalten zu können. Die resultierenden Erfolge gaben das Gefühl, die Arbeit im Griff zu haben und mit hoher Qualität ausführen zu können - dies steigerte das Selbstbewusstsein der MitarbeiterInnen, deren Arbeitszufriedenheit sowie auch persönliche Gesundheit.

Persönliche Aussagen von MitarbeiterInnen:

„Ein ständiges Dranbleiben am Gesundheitsthema ist wesentlich - dann kommen von selbst die Erfolge und die positive Einstellung dazu.“

„Ich kann meine Erkenntnisse und Erfahrungen mit Kinaesthetics überall mit hinnehmen und einsetzen. Es ist in mir und bei mir.“

Mit der Implementierung der MH-Kinaesthetics am LKH Graz-II in den Standorten Hörgas und Enzenbach wurde ein wesentlicher Beitrag zur Gesundheitsentwicklung und Lebensqualität seiner PatientInnen und MitarbeiterInnen geleistet und trägt zur Steigerung der Pflegequalität und der Professionalität der Pflegenden - mit nachhaltiger Wirkung - bei.

In Anwesenheit der Anstaltsleitung - Betriebsdirektor Bernhard Haas, Pflegedirektorin Monika Pisliritsch, ÄD Prim. Dr. Gerhard Postl - sowie der designierten Pflegedirektorin des LKH Graz-II, Eveline Brandstätter und der ehemaligen Pflegedirektorin Berta Weißensteiner wurden die Zertifikate durch die MH-Kinaesthetics Expertinnen DGKP Ulrike Resch-Kröll und Carmen Steinmetz-Ehrt an die Stationsleitungen überreicht (Foto: KAGes/LKH Graz-II/Hörgas).