

Studie

MH-Kinaesthetics fördert Gesundheit der Mitarbeiter

MH-Kinaesthetics schafft Bewegungskompetenz und lässt sich gezielt bei den alltäglichen Aufgaben in der Pflege nutzen. Werden sämtliche Mitarbeiter eines Klinikums in MH-Kinaesthetics geschult, kann dies eine ganz neue Bewegungskultur in Gang setzen, wie eine Studie aus Österreich zeigt. Somit kann MH-Kinaesthetics einen wichtigen Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung leisten.



Foto: N. Dietrich

Obwohl die Politik der Gesundheitsförderung einen sehr hohen Stellenwert zuschreibt und sich die Idee betrieblicher Gesundheitsförderung auch medial sehr gut vermarkten lässt, hat die Gesundheitsförderung innerhalb der Institutionen des Gesundheitswesens noch lange nicht den Stellenwert, der ihr zukommen müsste.

Für mich als Trainerin für MH-Kinaesthetics in der Pflege war

es daher naheliegend, mich mit der Problematik auseinanderzusetzen, ob und inwieweit MH-Kinaesthetics in das Gesamtkonzept Gesundheitsförderung eingeordnet werden kann.

MH-Kinaesthetics – eine gesundheitsfördernde Maßnahme?

Ziel eines im LKH Hörgas, Steiermark, Österreich, durchgeführten Projektes war es zu eva-

luieren, ob durch die Integration von MH-Kinaesthetics die Vorgaben an gesundheitsfördernde Maßnahmen, wie sie sowohl in der Ottawa-Charta als auch in der Jakarta-Erklärung niedergelegt wurden (Abb. 1), tatsächlich nachhaltig realisierbar sind.

Die vorliegende Untersuchung wurde von der Abteilung Pflege der steiermärkischen Krankenanstaltengesellschaft mbH (KAGES) in Auftrag gegeben. Im Rahmen des Projektes „Gesundheitsentwicklung im LKH Hörgas“ wurden die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen befähigt, ihre Gesundheit und ihre Leistungsfähigkeit bei der täglichen Arbeit selber zu analysieren und zu verbessern.

Bewegung wurde als Schlüsselfaktor für die eigene Gesundheit sowie die Qualität und Produktivität bei der Tätigkeit im Krankenhaus betrachtet. Beobachtet wurden im Rahmen dieser Untersuchung vor allem die alltäglichen Bewegungsabläufe in den verschiedenen Berufsgruppen. Im Rahmen dieses Artikels werden ausschließlich die Ergebnisse, die das Pflegepersonal betreffen, dargestellt und diskutiert.

Ergebnisse

Insgesamt wurden im LKH Hör-gas am Beginn der Untersu-chung 138 Mitarbeiter beurteilt, 131 Mitarbeiter haben schließ-lich die ausgefüllten Frage-bögen zurückgesandt, dies ent-spricht einer Rücklaufquote von 94,9 Prozent. Das Pflegepersonal macht im Rahmen dieser Studie den zahlenmäßig größten Anteil aus (66,6 Prozent). Zum Zeit-punkt T0 (vor Beginn der Untersuchung) haben 92 Pflege-personen teilgenommen, am En-de der Studie (T1) betrug die Rücklaufquote der ausgeteilten Fragebögen beim Pflegepersonal 42,7 Prozent.

78,6 Prozent der befragten Mit-arbeiter sind weiblich, 21,4 Pro-zent männlich.

20 der befragten Teilnehmer sind weniger als zwei Jahre beschäf-tigt, bei 19 Teilnehmern liegt die Dauer der Beschäftigung im LKH Hör-gas zwischen zwei und fünf Jahren, 22 befragte Mitar-beiter arbeiten bereits zwischen sechs und zehn Jahren in diesem Krankenhaus und 68 sogar mehr als zehn Jahre.

Transfer-Aktivitäten sind durch MH-Kinaesthetics-Wissen weniger anstrengend

Das Pflegepersonal hat beim Transfer von Patienten oft eine sehr anstrengende körperliche Arbeit zu leisten. Dies führt in der Folge auch zu Muskel- und Skelettschmerzen, was sich in der Folge in Krankenständen so-wie in einer Minderung der Erwerbsfähigkeit niederschlägt. Die Veränderungen, die sich durch MH-Kinaesthetics in Bezug auf Anstrengung beim Transfer von Patienten ergeben, sind in Ab-bildung 2 aufgezeigt.

Alltagsbewegungen lassen sich leichter durchführen

Welche Auswirkungen hat die Integration von MH-Kinaesthetics in der täglichen Praxis auf die Durchführung der Alltagsbewegungen? Lassen sich einzelne Tätigkeiten leichter bewerkstel-ligen? Hier zeigte sich, dass 45 Prozent des Pflegepersonals die

Erfordernisse aktiver gesundheitsfördernder Maßnahmen Abb. 1

Entwicklung einer gesundheitsfördernden Gesamtpolitik
Gesundheitsfördernde Lebenswelten schaffen
Gesundheitsbezogene Gemeinschaftsaktionen unterstützen
Persönliche Kompetenz entwickeln
Gesundheitsdienste neu orientieren

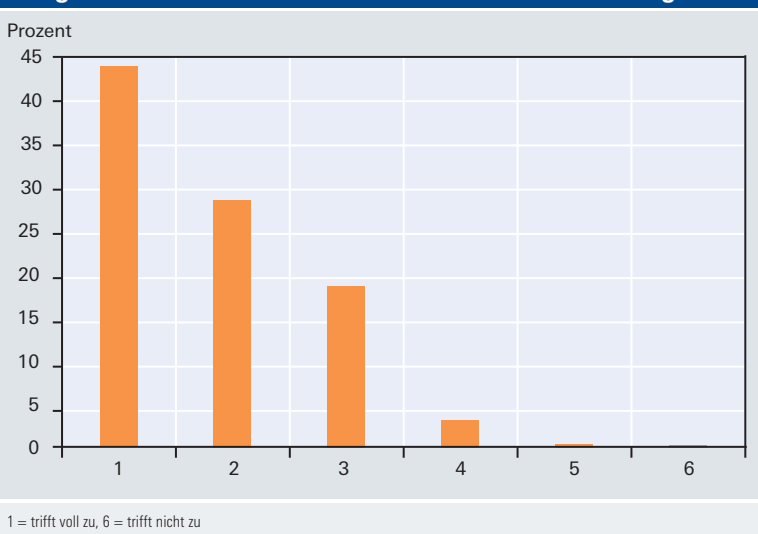
(in Anlehnung an die Ottawa-Charta sowie die Jakarta Erklärung)

Veränderung der Anstrengung beim Pflegepersonal beim Transfer von Patienten Abb. 2

Anstrengung	Mittelwert T0	Mittelwert T1	Veränderung in %
Pflegebedürftige Patienten	3,10	3,70	- 19,4
Korpulente Patienten	2,05	3,15	- 53,7
Patienten mit hoher Körperspannung	2,28	2,91	27,6

1 = viel Anstrengung, 6 = geringe Anstrengung; T0 = vor der Studie, T1 = am Ende der Studie

Lassen sich einzelne Tätigkeiten durch die Integration von MH-Kinaesthetics leichter bewerkstelligen? Abb. 3



Auffassung vertritt, dass durch die Integration von MH-Kinaes-thetics Tätigkeiten am Patienten wesentlich leichter durchführen lassen; nur fünf Prozent der be-fragten Pflegepersonen können dieser Aussage nicht voll zu-stimmen (Abb. 3).

Lassen sich einzelne Pflegesi-tuationen gemeinsam mit den Patienten leichter lösen? Auch bei der Beantwortung dieser Fra-ge zeigt sich, dass mehr als 90

Prozent des befragten Pflege-personals die Auffassung vertre-ten, dass durch die Integration von MH-Kinaesthetics eine wesent-liche Erleichterung auch bei der Durchführung alltäglicher Pfl-e-gesituationen aufgetreten ist.

Weniger Personal, aber längere Zeitdauer

Die Integration von MH-Kinaes-thetics in die Bewegungen der täglichen Praxis wurde in dieser Studie auch an Hand der Ge-

Veränderungen des Erschöpfungszustandes bei Patienten vor und nach Integration von Kinaesthetics in der Pflege®

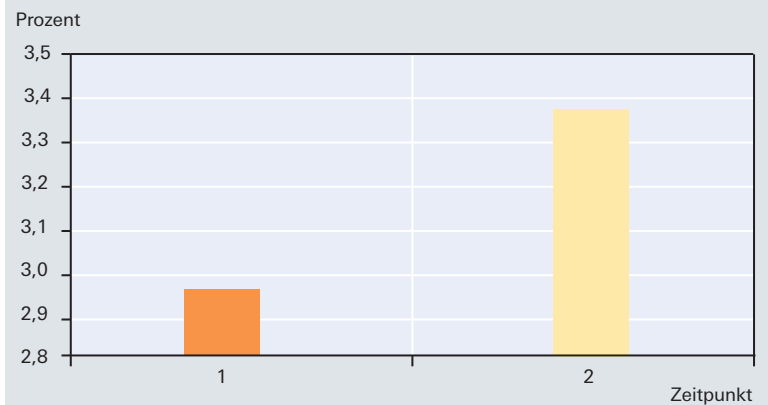
Abb. 4

Erschöpfungszustand	Mittelwert T0	Mittelwert T1	Veränderung in %
Pflegebedürftige Patienten	3,08	3,57	+ 15,9
Korpulente Patienten	2,71	3,00	+ 10,7
Patienten mit hoher Körperspannung	2,76	3,04	+ 10,1

1 = viel Anstrengung, 6 = geringe Anstrengung; T0 = vor der Studie, T1 = am Ende der Studie

Veränderungen von Belastung und Stress beim Pflegepersonal vor und nach Integration von Kinaesthetics in der Pflege®

Abb. 5



1 = nicht zufrieden, 6 = sehr zufrieden; T0 = vor der Studie = orange, T1 = am Ende der Studie = gelb

sundheitsentwicklung und Produktivität beurteilt. Dabei wurden die Variablen „zeitliche Dauer bestimmter Arbeitsvorgänge“ sowie die „Anzahl der arbeitenden Personen für eine bestimmte Tätigkeit“ beurteilt. Transferiert das Pflegepersonal Patienten vom Bett in einen Sessel unter Integration von MH-Kinaesthetics, benötigen die Pflegepersonen für diese Tätigkeit durchschnittlich 30 Prozent weniger Personal. Andererseits steigt aber die Zeitdauer für die Durchführung einer solchen Tätigkeit im Durchschnitt um 14,6 Prozent an.

Patienten sind weniger erschöpft

Wie reagieren Patienten nach einer Aktivität? Sowohl pflegebedürftige, als auch korpulente Patienten und Patienten mit einer initial sehr hohen Körperspannung zeigen deutliche Veränderungen von einem vor Integration von MH-Kinaesthetics

sehr hohen Erschöpfungszustand bei Mobilisation zu einem eher wachen und präsenten Zustand nach Integration von Kinaesthetics in der Pflege® (Abb. 4).

Weniger Belastung für das Pflegepersonal

Schließlich wurden auch noch Faktoren wie Team- und Zusammenarbeit, Art der Arbeit, Handlungsspielraum, Belastung und Stress sowie der Arbeitsplatz und die räumliche Umgebung durch das Pflegepersonal zum Zeitpunkt T0 und T1 beurteilt. Aus der Vielzahl der verfügbaren Daten soll die Veränderung im Hinblick auf Belastung und Stress in Abbildung 5 dargestellt werden.

MH-Kinaesthetics kann tägliche Anforderungen deutlich erleichtern

„Gesundheit ist das höchste Gut, ohne Gesundheit ist alles nichts.“ Dieser Ausspruch Scho-

penhauers trifft wohl auch im besonderen Maße für die tägliche Arbeit des Pflegepersonals zu. Rückenschmerzen und Erkrankungen des Bewegungsapparates zählen bei Angehörigen der Pflegeberufe zu den Hauptursachen für Krankenstand und Minderung der Erwerbsfähigkeit.

Kann MH-Kinaesthetics nun als gesundheitsfördernde Maßnahme verstanden werden? MH-Kinaesthetics dient der Förderung der Gesundheit, es dient der Förderung und Unterstützung der weitestgehenden Selbstständigkeit der Patienten, es nutzt die Ressourcen der Patienten und ermöglicht ein ganzheitliches Pflegeverständnis.

Das Ziel von MH-Kinaesthetics-Programmen ist, Gesundheit durch Erarbeiten von Bewegungskompetenz positiv und lebenslang beeinflussen zu können. Dabei sind folgende Punkte wichtig:

- seinen eigenen Körper bewusst in Bewegung wahrzunehmen,
- in jedem Bewegungsablauf Zeit, Raum und Anstrengung zu unterscheiden,
- wirksame Beziehungen und Lernprozesse zu gestalten,
- Ziehen und Drücken gezielt als Kommunikationsmittel einzusetzen und gleichzeitig Stabilität und Beweglichkeit in Beziehungen zu erfahren,
- die Umgebung zur Erleichterung von Bewegung und Funktion zu gestalten und zu nutzen,
- den Aufbau, die Anordnung, die Form und die Funktion seiner Muskeln, Knochen und Organe zu kennen und realistisch einzuschätzen,
- seine Bewegungsfähigkeiten in allen Bewegungsebenen zu kennen,
- seine Bewegungsabläufe frei zu koordinieren und
- seine Funktionen wirksam unter dem Prinzip der fortlaufenden Entlastung und Belastung zu gestalten.

Legt man diese Anforderungen als Maßstab für einen möglichen Erfolg einer gesundheitsför-

dernden Maßnahme fest, dann zeigen die Ergebnisse aus dem Projekt am LKH Hörgas, dass es nach einer Implementierungsphase von MH-Kinaesthetics (Dauer: knapp zwei Jahre) zu sehr deutlichen Veränderungen bei den Mitarbeitern in der Pflege gekommen ist. In Abhängigkeit von den ausgewählten Charakteristika der Patienten ist es beispielsweise zu einer Abnahme der Anstrengung beim Transfer der Patienten bis zu 53 Prozent gekommen.

Auch im Hinblick auf die körperliche Anspannung bei pflegerischen Tätigkeiten sind die angestrebten Zielvorstellungen in den Äußerungen der Pflegenden nachzuweisen. Auf die Frage, was sich denn in letzter Zeit verändert habe, antwortete das befragte Pflegepersonal unter anderem:

■ „Der eigene Körper konnte bewusster wahrgenommen werden.“

■ „Durch wiederholte Reflexion meiner Körpererfahrung war es mir möglich zu beurteilen, ob es meinem Körper und mir gut geht.“

■ „Ich bin entspannter als vorher, da ich mit weniger Kraft und mehr Koordination arbeiten kann.“

Ziel gesundheitsfördernder Maßnahmen ist, den betroffenen Menschen dort abzuholen, wo er jeden Tag seine Arbeit durchführen muss. Im Fall der Pflegepersonen bedeutet dies: direkt am Krankenbett in der Pflege kranker und behinderter Menschen. Dort muss es gelingen, durch Verhaltensänderung Bedingungen zu schaffen, die die jeweils geforderte Tätigkeit erleichtern können. Auch in diesem Punkt hat die Implementierung von MH-Kinaesthetics in den Arbeitsalltag wesentlich zu einer Erleichterung dieser Aufgaben beigetragen.

In den getroffenen Aussagen bestätigte das Pflegepersonal die Wahrnehmung, dass es durch das Erkennen von Möglichkeiten und Verbesserungen bei sich selbst, aber auch bei den Patienten (durch Aktivierung deren noch vorhandener Ressourcen) die Gesundheit fördern kann.

■ „So habe ich für meinen Körper viele Positionen erkennen können, von denen ich vorher nichts oder weniger wusste, zum Beispiel richtiges Sitzen, Heben oder andere Wahrnehmungen bei verschiedenen Bewegungsabläufen.“

■ „Ich habe keine Rückenschmerzen mehr und kenne die Bewegungen meines Körpers jetzt besser.“

Diese Ergebnisse aus dem Projekt Hörgas stehen natürlich nicht isoliert dar, vielmehr werden sie durch mehrere Studien aus unterschiedlichen Zentren bestä-

tigt. An verschiedenen Krankenanstalten wurden ähnliche Projekte gestartet. Der Unterschied bei diesen Projekten war, dass sich die Evaluierung von MH-Kinaesthetics ausschließlich auf den Pflegebereich bezog, während bei der im LKH Hörgas durchgeführten Untersuchung alle Berufsgruppen mit einbezogen waren.

Die Kinaesthetics-Begründer und wissenschaftlichen Leiter Dr. Lenny Maietta und Dr. Frank Hatch, haben in den letzten 35 Jahren die wissenschaftlichen Grundlagen (Inhalt und Curriculum) der Kineasthetics-Programme geschaffen und kontinuierlich weiterentwickelt. Da es zwischenzeitlich unterschiedliche Anbieter gibt, die ohne Maietta-Hatch arbeiten, wurde der Produktname Maietta-Hatch Kineasthetics (MH-Kinaesthetics) – „The Original“ zur Identifikation am Markt gewählt.

Die MH-Kinaesthetics-Werkzeuge befähigen Menschen, ihre Alltagsaktivitäten in jedem Lebens- und Arbeitsbereich gesundheitsfördernd zu nutzen und weiterzuentwickeln. MH-Kinaesthetics in Organisationen ist damit eine Methode für Personal- und Organisationsentwicklung mit nachhaltiger Wirkung.

MH-Kinaesthetics-Wissen hilft Mitarbeitern wie Patienten

Aus den genannten Ergebnissen lässt sich für die tägliche Praxis schlussfolgern, dass die Integration von MH-Kinaesthetics in den beruflichen Alltag als gesundheitsfördernde Maßnahme zu verstehen ist. Die Arbeit mit den MH-Kinaesthetics-Wissen hilft den Betroffenen, aber auch

Info

Maietta-Hatch Kinaesthetics Deutschland

Kinaesthetics movement-learning-health (Kmlh); Bieringerstraße 19, 72181 Starzach,
Tel.: (0 74 78) 2 62-13 21, E-Mail: info@kinaesthetics-mlh.com, www.kinaesthetics-mlh.com

den von ihnen betreuten Menschen, zu erkennen und zu verstehen, wie sie sich bei den alltäglichen Bewegungen am besten organisieren können.

Denn: Solange der Mensch nicht wahrnimmt, wie er sich bei seinen Bewegungen organisiert, solange kann er auch daran nichts ändern.

Die Untersuchung im LKH Hörgas hat eine Veränderung in Gang gesetzt und eine neue Bewegungskultur entstehen lassen – eine Kultur, die davon ausgeht, dass das Pflegepersonal die Freiheit hat, seine Arbeitsaktivitäten auf einzigartige Weise unter Nutzung und Verbesserung der Bewegungsressourcen auszuführen.

Wenn es gelingt, in anderen Krankenanstalten einen ähnlichen Weg einzuschlagen, wie dies im LKH Hörgas gelungen ist, dann ist es auch möglich, mit MH-Kinaesthetics tatsächlich Gesundheitsförderung anzubieten und zum Wohle der Mitarbeiter und der uns anvertrauten kranken Menschen in den Pflegealltag zu integrieren.

Und damit schließt sich dann der Kreis hin zur Gesundheitsförderung, wie sie der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky in

seinem Konzept der Salutogenese versteht.

Er veranschaulicht diese Theorie mit einer philosophischen Metapher: Das Leben des Menschen kann als ein Fluss voll von Gefahren gedacht werden. Aus einer pathogenetischen Perspektive betrachtet, würde dabei ein Außenstehender den ertrinkenden Menschen aus dem Fluss ziehen. Aus salutogenetischer Sicht hingegen müsste man sich die Frage stellen: Wie kann ich es anstellen, aus diesem Menschen einen guten Schwimmer zu machen?

Weiterführende Literatur:

- Antonovski A, Franke A (1997): Salutogenese: zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dgvt-Verlag, Tübingen
- Christen L, Scheidegger J, Grossenbacher G, Christen S, Oehninger R (2002): Qualitativer und quantitativer Vergleich des Befindens bei der Pflegearbeit vor und nach Kinästhetik-Grundsicherung in einer nuklear- und radiotherapeutischen Klinik. *Pflege* 15: 103–111
- Darmann I (2002): Bewegung als Interaktion – Systemisch-konstruktivistische Sichtweise von Bewegung und Konsequenzen für die Pflege. *Pflege* 15: 181–186
- Eisenschink AM, Bauder-Missbach H, Kirchner E (2003): Kinästhetische Mobilisation. Schlütersche Verlagsgesellschaft, Hannover; 87–124, MH-Kinaesthetics, Dr. Lenny Maietta, 2006
- MH-Kinaesthetics: Evaluationsbericht: Ergebnisse der Projektevaluation „Gesundheitsentwicklung im LKH Hörgas“, 2006
- Hantikainen V, Riesen-Uru S, Raem-Roethli B, Hirsbrunner T (2006): Die Bewegungsunterstützung nach Kinästhetik und die Entwicklung und Förderung von Körperwahrnehmung, Bewegungsfähigkeiten und funktioneller Unabhängigkeit bei alten Menschen. *Pflege* 19: 11–22
- Hatch F, Maietta L (1999): Kinästhetik – Gesundheitsentwicklung und menschliche Funktionen. Ullstein Medical, Wiesbaden
- Hatch F, Maietta L, Schmidt S (1997): Bewegung und Berührung in der Pflege. DBfK Verlag, Eschborn
- Hatch F, Maietta L (2006): Maietta – Hatch Kinaesthetics Bildungssystem, Teil 1 Konzeptsystem
www.fgoe.org/gesundheitsfoerderung

Anschrift der Verfasserin:

Ulrike Resch-Kröll, DGKS,
Trainerin für MH-Kinaesthetics in der Pflege, Leiterin des Maietta-Hatch Kinaesthetics Instituts
Akademiezentrum Schloss Hollenegg KG, Austria
Trag 12, A – 8541 Hollenegg, Österreich
E-Mail: u.resch-kroell@kinaesthetics-austria.at
www.kinaesthetics-austria.at
www.kinaesthetics.com