

## Presseinformation

zur sofortigen Veröffentlichung  
Graz, Juni 2018

### In der eigenen Bewegung liegt die Kraft

**Ausgezeichnete Arbeit:** Insgesamt sieben Pflgeteams des LKH-Univ. Klinikum Graz werden heute im Seminarzentrum des Klinikum dafür ausgezeichnet, dass sie das Lern- und Bewegungssystem MH<sup>®</sup>Kinaesthetics erfolgreich in ihren Arbeitsalltag integriert haben. Ein Jahr lang haben sie sich auf die Zertifizierung vorbereitet und das Assessment am 25. April 2018 mit Bravour bestanden. Dr. Frank Hatch, Begründer der Methode, war an diesem Tag ebenfalls dabei.

Bewegung erzeugt Energie, Energie gibt Kraft und diese Kraft kann von Pflegepersonen in ihrem Arbeitsalltag wunderbar genutzt werden. Sei es, um einen Patienten von A nach B zu bewegen oder jemanden dabei zu unterstützen, nach einer Operation selbst wieder aktiv zu werden. Wichtigste Voraussetzung dafür ist jedoch, dass man sich der eigenen Bewegungsmuster bewusst ist. Denn nur dann kann man besagte Energie erkennen und zum Wohle der eigenen Gesundheit effizient nutzen.

Laienhaft lässt sich so die Kernphilosophie des Lernsystems „MH<sup>®</sup>Kinaesthetics“ beschreiben, das in den 1970er-Jahren vom Ehepaar Dr. Frank Hatch und Dr. Lenny Maietta begründet wurde und seither weltweit zertifiziert wird. Heute, am 11. Juni 2018, dürfen sich sieben Pflgeteams (siehe Box) des LKH-Univ. Klinikum Graz über das Zertifikat freuen. Im Rahmen eines feierlichen Events wird ihnen die Auszeichnung für eine „Wertschätzende Pflege und Betreuung der PatientInnen und betriebliche Gesundheitsförderung für MitarbeiterInnen“, so der Wortlaut, verliehen.

„Ich bin sehr stolz auf das Engagement unserer Mitarbeiter, die dem innovativen System von Beginn an positiv gegenübergestanden sind und es mit viel Begeisterung in ihren Abteilungen eingeführt haben“, erklärt Christa Tax, Pflegedirektorin des LKH-Univ. Klinikum Graz. Für sie ist es ein Paradebeispiel für eine gelungene betriebliche Gesundheitsförderung, da es eine Win-win-Situation für alle Beteiligten mit sich bringe – für die Mitarbeiter ebenso wie für die Patienten.

Mithilfe von MH<sup>®</sup>Kinaesthetics konnten die körperlichen Belastungen, der Pflegepersonen oft ausgesetzt sind, in den Pfllegeteams extrem minimiert und der Erfahrungsaustausch der Kollegen untereinander intensiviert werden. Parallel dazu stieg die Motivation der Mitarbeiter, individuelle Lösungen zu finden, die dem jeweiligen Setup entsprechen. Daraus ergaben sich oft simple Veränderungen mit großer Wirkung. Als Beispiel dafür nennt DGKP Brigitte Amon die Blutabnahme. „Wir setzen uns jetzt nieder. Das schont nicht nur unseren Rücken, sondern ist auch für den Patienten viel angenehmer, da wir ihm jetzt auf Augenhöhe begegnen statt ihn sozusagen ‚von oben herab‘ zu behandeln“, sagt die Stationsleiterin der Univ.-Klinik für Urologie und ihre Kollegin, DGKP Sonja Hirtenfellner, von der Ambulanz der Univ.-Augenklinik, ergänzt: „Es geht in dem Lernsystem darum, Gewohnheiten loszuwerden, die sich wie feine Spinnweben über viele unserer Tätigkeiten legen und zu dicken Drahtseilen werden, die uns behindern. Wir haben durch MH<sup>®</sup>Kinaesthetics gelernt, wie wir diese Drahtseile durchschneiden können.“ Ergo kehre mit den neuen (körperlichen) Ressourcen auch ein Stück weit mehr Ruhe in die tägliche Arbeit ein.

Was für die Patienten wiederum bedeutet, dass sie von entspannteren Pflegepersonen betreut werden, die ihnen zudem zeigen, wie sie schneller wieder mobil und selbstständig werden. Auch Schmerzlinderung ist ein großes Thema. „In einem Training vor der OP erklären wir den Patienten, wie sie nach einem Eingriff schneller in eine Schonhaltung kommen können, in der sie weniger Schmerzen haben“, erzählt DGKP Susanne Trieb, Mitglied des Pfllegeteams der Univ.-Klinik für Neurochirurgie. Bei der heutigen Feier werden noch zahlreiche weitere Situationen geschildert, in denen MH<sup>®</sup>Kinaesthetics seine Wirkung entfaltet.

### **Daten und Fakten:**

Die Auszeichnung der MH<sup>®</sup>Kinaesthetics geht an die Pfllegeteams der Univ.-Augenklinik, der Hals-Nasen-Ohren-Univ.-Klinik, der Univ.-Klinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin im Bereich HNO- und Gynäkologie-Aufwachraum, der Univ.-Klinik für Chirurgie, der Univ.-Klinik für Orthopädie- und Traumatologie/Station 2, der Stationen der Univ.-Klinik für Neurochirurgie sowie der Univ.-Klinik für Urologie/Station 2. Der Startschuss für die Implementierung des Konzepts fiel im März 2017.

Der Begriff Kinaesthetics setzt sich aus den altgriechischen Begriffen „κινέω (kineō) für „sich bewegen“ und αἴσθησις (aisthēsis) für „Wahrnehmung, Erfahrung“ zusammen und beschreibt ein Lernsystem zur gezielten Nutzung von Bewegungsabläufen, um u. a. die körperliche Belastung von Pflegepersonen im Spitalsalltag zu minimieren. Es wurde Anfang der 1970er-Jahre vom Ehepaar Dr. Frank Hatch und Dr. Lenny Maietta in den USA definiert (MH steht für Maietta-Hatch).

FOTOS:



Dr. Frank Hatch beim Assessment im April 2018  
Copyright: LKH-Univ. Klinikum Graz



Die Teilnehmer des Assessments mit Dr. Frank Hatch  
Copyright: LKH-Univ. Klinikum Graz