

KRISEN UND NOTSITUATIONEN

sind nicht nur für Pflegende immer wieder eine Herausforderung. Auch Patient*innen sehen sich oft vor Situationen gestellt, in denen sie Unterstützung benötigen.

Ein Krankenhausaufenthalt bedeutet oft erheblichen Stress und kann zu Unruhe, Schlafstörung, Bewegungsmangel, gesteigerter Schmerzempfindlichkeit, bis hin zum Post-Hospital-Syndrom führen. Um dem entgegen zu wirken, gilt es zum Beispiel den Rhythmus und die Gewohnheiten der Patient*innen zu berücksichtigen und unnötigen Stress zu vermeiden.



Zusätzlich können durch die Mittel und Methoden der Komplementären Pflege Patient*innen in problematischen Situationen unterstützt werden.

ÄTHERISCHE ÖLE ZUR STRESS- REDUKTION UND ENTSPANNUNG

Material und Handlungsanweisungen dazu befinden sich auf allen, an der komplementären Pflege teilnehmenden Stationen. Gerne können auch die Kolleg*innen der Komplementären Pflege konsiliarisch hinzugezogen werden.

Wird der Geruch als angenehm empfunden, können die folgenden Öle z.B. zur Entspannung und Angstminderung eingesetzt werden.

Lavendel (Lavandula angustifolia)

Die Zubereitung aus der Lavendelblüte wirkt auf die Psyche beruhigend und entspannend.

Lavendel:

- ✓ beruhigt das zentrale Nervensystem
- ✓ schützt vor Reizüberflutung
- ✓ verleiht Kindern Mut und bewahrt vor Alpträumen
- ✓ steigert das Wohlbefinden und die Lebensqualität
- ✓ wirkt entspannend auf Körper, Geist und Seele

ÄTHERISCHE ÖLE ZUR STRESS- REDUKTION UND ENTSPANNUNG

Orange (Citrus sinensis)

Das bei vielen beliebte Orangenöl wirkt:

- ✓ stimmungsaufhellend
- ✓ entspannend
- ✓ antidepressiv



Mandarine (citrus reticulata)

Mandarine ist besonders bei Kindern beliebt und:

- ✓ fördert das seelische Gleichgewicht und die Harmonie
- ✓ unterstützt einen gesunden, sorglosen Schlaf
- ✓ wirkt stark beruhigend und fördert eine gute Stimmung

Bergamotte (Citrus bergamia)

Die Zitrusfrucht wirkt besonders bei Ängsten:

- ✓ antidepressiv
- ✓ ausgleichend
- ✓ beruhigend
- ✓ angstlösend



ACHTSAME BERÜHRUNG

Achtsame Berührungen vermitteln Zuwendung und Aufmerksamkeit und finden ihren Ausdruck zum Beispiel in pflegenden Einreibungen und Körperabstreichungen. Es sind ruhige, gleichmäßige und langsame Berührungen mit viel Kontakt, die beruhigend, entspannend oder aufbauend wirken.



Die Wirkung eines Rückenabstrichs zum Beispiel erfolgt auf zwei Ebenen:

Seelisch-geistig: der Abstrich vermittelt ein Gefühl der Geborgenheit, beruhigt und entspannt, wirkt umhüllend, stärkt allgemein und gibt eine positive Körper- und Sinneserfahrung.

Körperlich: er wirkt aufrichtend, vitalisierend, muskulär entspannend, lindert funktionelle Beschwerden wie Schmerz, Erschöpfung, Müdigkeit oder Obstipation und regt die Selbstheilungskräfte an.

DAS TEAM DER
KOMPLEMENTÄREN PFLEGE
Schulungen und Beratungen
Behandlungen und Konsildienste



Kontakt

Wigger Harald

Telefon: 0551-39-62981

E-Mail: h.wigger@med.uni-goettingen.de

Liebscher-Koch Sandra

Telefon: 0551-39-68119

E-Mail: sandra.liebscher-koch@med.uni-goettingen.de

Bode Natascha

Telefon: 0551-39-62981

E-Mail: natascha.bode@med.uni-goettingen.de

HERAUSGEBER

Pflegedirektion der UMG

Alle Rechte vorbehalten

© Universitätsmedizin Göttingen, UMG

*Starke
Patient*innen*



*Eine Initiative der
Komplementären Pflege*

*Mit Achtsamkeit und Zuwendung
durch die Krise*