

Aromapflege in der Palliative Care

1990 veröffentlichte die WHO erstmals eine Definition für das Betreuungskonzept Palliative Care, 2002 wurde diese von einer neuen Version abgelöst. Danach ist Palliative Care „... ein Ansatz zur Verbesserung der Lebensqualität von Patienten und deren Familien, die mit Problemen konfrontiert sind, die mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung einhergehen: durch Vorbeugen und Lindern von Leiden, durch frühzeitiges Erkennen, untadelige Einschätzung und Behandlung von Schmerzen sowie anderen belastenden Beschwerden körperlicher, psychosozialer und spiritueller Art.“

Im Mittelpunkt der Betreuung und Begleitung stehen der sterbende Mensch und seine Angehörigen. Palliative Care bedeutet umfassende und aktive Begleitung und Pflege von Menschen mit dem Hauptziel der bestmöglichen Steigerung der Lebensqualität in der Finalphase. In diesem Punkt des Pflegeprozesses spielt die Integration der Aromapflege eine große Rolle.

Dazu gehört ein multiprofessionelles Team welches aus unterschiedlichen Berufsgruppen besteht:

- Speziell geschultes, diplomiertes Gesundheits- und Krankenpflegepersonal mit nachweisbarer Weiterbildung in Palliative Care und Aromapflege
- In Schmerztherapie und Gesprächsführung fortgebildete Ärzte (Palliativmediziner)
- Seelsorger
- PhysiotherapeutInnen
- PsychologInnen

Der Schwerpunkt der Aromapflege im Palliativbereich wird:

- auf die Linderung von Schmerzen und Ängsten,



- Hautpflege
- Dekubitus- und Pneumonieprophylaxe gelegt, sowie
- das Schaffen einer „Wohlfühlatmosphäre“ mittels Raumbeduftung, Streichungen und Einreibungen.

Es werden ausschließlich 100% naturreine ätherische Öle, naturbelassene, fette Öle und Hydrolate in der Aromapflege zur Anwendung gebracht (vgl. Primavera Life, 2008, S. 129-135).

Schmerzlinderung

Schmerzen beeinträchtigen das allgemeine Wohlbefinden von PatientInnen sehr, deshalb ist es von großer Wichtigkeit eine Schmerzfreiheit zu erlangen. Ätherische Öle als Monotherapie sind zum Beispiel bei TumorpatientInnen nur in Kombination mit Analgetika zielführend. Lediglich können ätherische Öle durch ihre Wirkung auf das limbische System Stimmungsaufhellung, positive Gefühle und teilweise auch Schmerzlinderung hervorrufen. Durch die Anwendung von ätherischen Ölen können Analgetika in geringerer Dosis schneller wirken. Um eine anxiolytische, sedierende, beruhigende sowie spasmolytische und analgetische Wirkung zusätzlich zur Schmerztherapie zu erzielen, werden in der Aromapflege folgende ätherischen Öle gewählt: Geranie,

Lavendel, Tonka, Orange, Zedernholz, Narde, Ylang-Ylang, Rose. Sie können 1%ig mit einem fetten Pflanzenöl gemischt werden und durch eine Fußeinreibung den KlientInnen zu einem Wohlgefühl verhelfen (vgl. Wabner 2009, S. 536-537).

Schlafförderung, Entspannung und Wohlfühlgefühl

In allen Bereichen der Gesundheits- und Krankenpflege ist es wichtig, den PatientInnen eine soweit als möglich angenehme Atmosphäre anbieten zu können, in der der sich geborgen und gut aufgehoben fühlen.

Sie sollten ihre Anspannungen lösen und über ihre Ängste sprechen können. Durch eine abendliche Handstreichung, Rückeneinreibung, Waschung oder ein Fußbad bzw. Wohlfühlbad mit Lavendelöl, welches durch den hohen Anteil an Linalylacetat und Linalool beruhigend, entspannend, spasmolytisch und sedativ wirkt, kann die Schlafqualität signifikant verbessert werden. Es können auch elektrische Vernebler, Duftsteine oder Duftfleckerl mit Lavendel-, Majoran- oder Melissenöl beträufelt, für einen besseren Schlaf und zur Entspannung beitragen. Im Falle einer Intoleranz gegenüber dem Lavendelduft, kann dieser durch Bergamottminze ausgetauscht werden. Es empfiehlt sich noch der zusätzliche Einsatz

von psychisch wirksamen Ölen wie Bergamotte, Grapefruit, Mandarine, Neroli, Zypresse und Zedernholz, um Ängste zu mildern, um die Stimmung aufzuhellen, um sich wohl zu fühlen oder sich zu entspannen als Inhalation angewandt in Form von Duftfleckerl, Raumsprays und Vernebler (vgl. Deutsch, Buchmayr, Eberle 2013, S. 121; Wabner 2009, S. 544-546).

Hautpflege ist Gesundheitspflege

Nicht nur unsere Haut und unsere Sinne werden mit natürlichen Körperölen und -balsamen verwöhnt, sondern unser gesamter Organismus. Durch Pflege mit naturbelassenen Ölen bleibt die Barrierefunktion der Haut erhalten und wird positiv in ihrer Regeneration unterstützt. Im Gegensatz zu konventionellen und synthetisch hergestellten Hautpflegeprodukten, welche das Zellmilieu eher belasten, indem sie auf der Haut aufliegen und die Haut dadurch in ihrer natürlichen Funktion behindert wird. Vor allem Johanniskrautöl ist für die Dekubitusprophylaxe und die Körperpflege in der Palliativ Care erwähnenswert. Durch die wundheilungsfördernde, entzündungshemmende, sehr hautpflegende und allgemein schmerzlindernde sowie antidepressive und stimmungsaufhellende Eigenschaft ist es vom Pflegealltag nicht mehr wegzudenken. Nach der Anwendung von Johanniskrautöl sollte 12 Stunden eine direkte Sonnenbestrahlung vermieden werden (vgl. von Braunschweig 2010, S. 3-4, S. 161; vgl. Deutsch, Buchmayr, Eberle 2013, S. 265).

Mundpflege

Zu den wichtigsten pflegerischen Maßnahmen in der Palliativ Care zählt die Mundpflege. Um eine kreative Munderfrischung zu erzielen, sollten grundsätzlich nur Mittel verwendet werden, welche den KlientInnen

auch schmecken. Neben den herkömmlichen Mundpflegemitteln wie verschiedene Tees oder Mandelöl, eignen sich auch Mundpflegeöle mit Honig und ätherischem Mandarinenöl verfeinert oder Sprays mit Rosenwasser, sowie Zitronenbutter oder Rosenhonig zum Lösen der Beläge im Mundbereich. Sanddornfruchtfleischöl ist haut- und schleimhautregenerierend sowie zellregenerierend und eignet sich bestens zur Mundpflege vor und nach Bestrahlungen (vgl. Primavera Life, 20131, S. 79-91).

Übelkeit, Bauchschmerzen, Blähungen

Ätherische Öle wirken direkt auf das zentrale Nervensystem und auf den Gastrointestinaltrakt, weshalb zur Reduzierung von Übelkeit in Stärke und Vorkommen, sowie eine Reduktion von antiemetischen Maßnahmen, hat sich die Inhalation von Pfefferminz- und Ingweröl mit Hilfe von Duftfleckerln oder elektrisch betriebener Duftlampe bestens bewährt. Es gibt einige ätherische Öle welche bei Beschwerden im Verdauungstrakt, hierzu zählen Orange, Kümmel, Anis, Melisse, Pfefferminze und Basilikum, durch Applikation in Form einer Bauchmassage gelindert werden können. Diese Öle besitzen spasmolytische, karmnative, appetitanregende und sedierende Eigenschaften (vgl. Deutsch, Buchmayr, Eberle 2013, S. 126; Wabner 2009, S. 371).



Wegbegleitung

Auf dem letzten Weg des Lebens wird die Sehnsucht nach Geborgenheit, menschlicher Wärme, Liebe und Akzeptanz groß. Durch Berührungen mittels sanften Handstreichungen (auch durch Angehörige) werden diese Sehnsüchte vermittelt. Um den Übergang in eine neue Welt und den Abschied des irdischen Daseins zu erleichtern und Ängste zu mindern, können ätherische Öle wie Rose, Iris, Benzoe Siam, Weihrauch und Lavendel sehr niedrig dosiert, angewendet werden. Die Duft-Vorlieben des Sterbenden sollten immer berücksichtigt und eine individuelle Mischung angefertigt werden.

Diese ätherischen Öle geben über Waschungen, Einstreichungen oder über die Duftlampe die Möglichkeit:

- den Sterbeprozess zu erleichtern (für den Sterbenden als auch für die Angehörigen)
- Geborgenheit und Nähe zu vermitteln Ängste zu mildern
- die Raumatmosphäre zu verändern (warm und einhüllend)

Eine sanfte Begleitung im Sterbeprozess kann auch durch eine 5-Punkt-Waschung mit Rosenwasser (etwas Rosenhydrolat in das Waschwasser zugeben) erfolgen. Es gibt viele Wege, die von uns Gehenden in der letzten Phase ihres Lebens würdevoll, menschlich und mit einem wunderbaren Duft begleiten zu können. Vielleicht ruft dieser Duft bei den Sterbenden wunderschöne Erinnerungen an die schönsten Tage ihres Lebens hervor.

Nachdem sich unser geliebter Mensch für immer von dieser Welt verabschiedet hat, ist es wichtig, loszulassen. Unterstützend für die Hinterbliebenen sind dabei die ätherischen Öle der Rose und des Lavendels. Sie werden zu gleichen Teilen gemischt entweder in einem Trägeröl gelöst zum Einmassieren der Hände oder pur auf ein Taschentuch geträufelt.

Aromapflege ist sehr umfassend und weitreichend, für jedes Anliegen gibt es eine Lösung und viele Rezepturen welche individuell gestaltet werden können, je nach Vorliebe und Bedarf der PatientInnen. Es ist einfach wunderschön, PatientInnen mit wirkungsvollen und wohlriechenden Düften in ihrer Krankheitsphase zu unterstützen und ihnen so ein Stück mehr an Lebensqualität geben zu können (vgl. Wabner 2009, S. 526; Primavera Life 2013, S. 110-114).

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

Cicely Saunders

DGKS Franziska Trost

www.duftwerk.at