

# „(Ent)spannung – Spastizität verringern durch komplementäre Methoden“

DGKP Rechberger Bernadette, DGKP Bauer Melanie

# Definition



„**Spastizität**“ leitet sich vom griechischen Wort „spasmos“ ab und beschreibt eine erhöhte Eigenspannung der Skelettmuskulatur, die immer auf eine Schädigung des Gehirns oder Rückenmarks zurückzuführen ist.

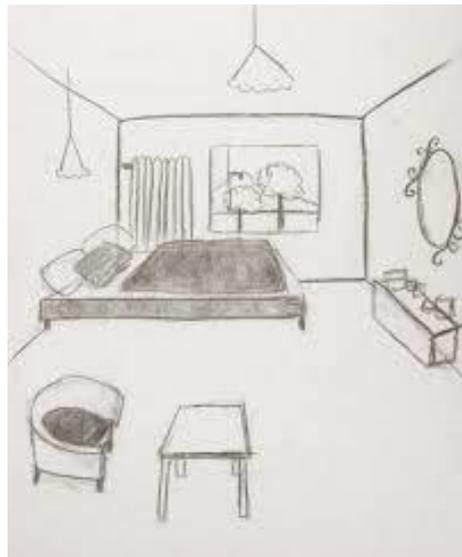
# Biografiearbeit und Multiprofessioneller Fokus

- Jeder Patient wird als Individuum wahrgenommen und betreut durch die Erhebung der Biografie
  - Lieblingsdüfte
  - Lieblingsfarbe
  - Schlafposition
  - Rituale



Erörtert werden diese Themen durch zahlreiche Angehörigengespräche und im interdisziplinären Team

# Umgebungsgestaltung



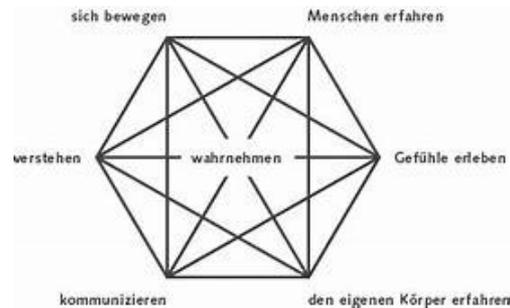
Biografiebezogen, Wahrnehmungsfördernd, individuell

# Aromapflege

- Machen sie sich Gedanken darüber welche Düfte für Sie zur (Ent)-spannung führen
  - Mehr dazu im Anschluss von DGKP Bauer Melanie



# Basale Stimulation



• **Haltung, Technik und Kompetenz** - diese Kombination bedeutet Pflege/Betreuung im Sinne des Konzeptes der Basalen Stimulation®.

# Kinästhetik



- Durch gezielte Veränderung der Position und Lage wird der Spastik entgegengewirkt
  - Die geplanten Handlungen beginnen mit einer Initialberührung und verbalen Mitteilung
- Durch eine Nestpositionierung lässt sich der Körper gut spüren, gibt Sicherheit und Orientierung
  - Das MOTomed ist ein Bewegungstrainer der motorunterstützt oder mit eigener Muskelkraft angewendet wird



# Therapeutic Touch

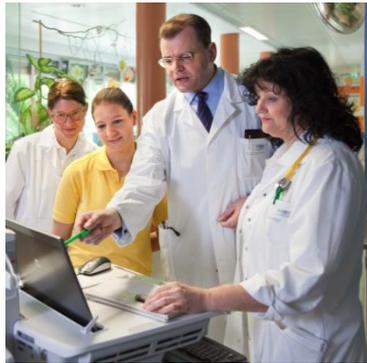


- Durch sanfte Impulse dieser Therapieform werden die Balance und das Wohlbefinden gestärkt
- Die Anwendung durch eigens dafür ausgebildete Kolleginnen tragen zur Verbesserung des Wohlbefindens und somit zur Milderung der Anspannung bei

# Klangschalen- und Craniosacraltherapie

- Bei der Klangschalenthherapie werden durch Klang und Vibration entspannungen gelöst
  - Für Entspannung aller Körpergewebe sorgt die Craniosacraltherapie





„(Ent)spannung- Spastizität verringern durch komplementäre  
Methoden“

# Aromapflege

Bauer Melanie, Aromapflegeexpertin GGZ

## Was ist Aromapflege:

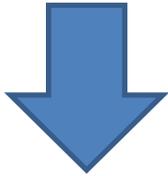
- ❖ anerkannte, komplementäre Pflegemethode seit 2007
- ❖ Teil der Pflanzenheilkunde
- ❖ Orientiert sich an den individuellen Problemen und Bedürfnisse der jeweiligen Personen
- ❖ Es werden ausschließlich 100% naturreine ätherische Öle, fette Pflanzenöle, Hydrolate und daraus hergestellten Pflegeprodukten verwendet.

## Ziele einer aromapflegerischen Maßnahme sind:

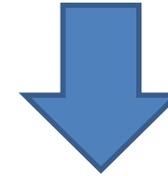
- ❖ Erhaltung bzw. Verbesserung eines gesunden Hautbildes
- ❖ Verbesserung der Atmung
- ❖ Unterstützung der Körperhygiene
- ❖ Verbesserung des Wohlbefindens
- ❖ Schaffung einer angenehmen Raumatmosphäre
- ❖ Stärkung des Immunsystems
- ❖ Förderung von Wohlbefinden und Entspannung
- ❖ Verbesserung von Ruhe und Schlaf

## Anwendung:

Die Anwendung von Aromapflegeprodukten und die daraus folgende Wirkung erfolgt über:



unseren Geruchssinn

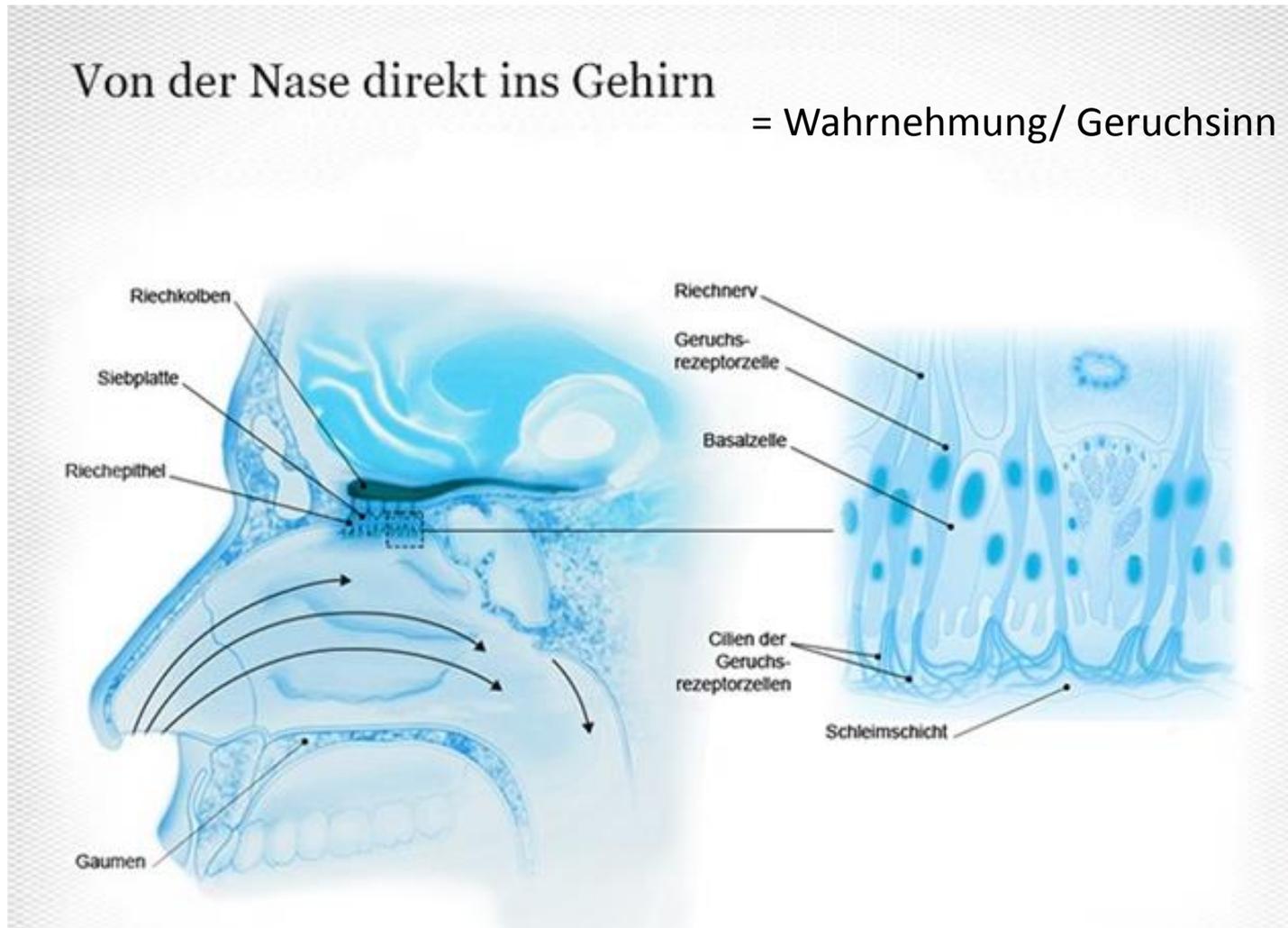


die intakte Haut



## Von der Nase direkt ins Gehirn

= Wahrnehmung/ Geruchsin



## Möglichkeiten eine Duft zu verteilen:

- ❖ Aromadiffuser/ -vernebler geeignet für Räume
- ❖ Duftfleckerl
- ❖ Duftkluppe
- ❖ Tupper
- ❖ Wattepad, Taschentuch für individuelle Situationen
- ❖ Duftimpuls mittels Zerstäuber (Aromaraumspray)



## Waschungen:

❖ Aromapflegeprodukte haben eine lipophile – fettlösliche Eigenschaft und eine sehr geringe Molekülgröße- dadurch werden sie über die Haut und Schleimhäute besonders gut resorbiert und können im gesamten Organismus ihre Wirkung entfalten.

- ❖ Hautverträglichkeitstest
- ❖ Korrekte Dosierung
- ❖ Emulgator



- ❖ Beruhigende Waschung
- ❖ Aktivierende Waschung

## Einreibungen/ Streichungen:

- ❖ Spezielle Techniken und eine bestimmte Abfolge von Bewegungen dienen der Prophylaxe
- ❖ Zugang über spezielle Teilbereiche wie Arme, Beine oder Fußsohlen
- ❖ Entsprechende gewählte Aromapflegeprodukte z.B.: Entspannungsl



## Melisse (Melissa officinalis):

- ❖ Wahres Herz- und Nervenöl
- ❖ Eines der kostbarsten ätherischen Öle
- ❖ Für 1kg Melissenöl benötigt man  
ca. 6 bis 8 Tonnen des Krautes



## Majoran (Origanum majorana):

- ❖ Eine der ältesten Kulturpflanzen
- ❖ Starke Wirkung auf den Parasympathikus
- ❖ Seelisch als auch körperlich  
entspannend und krampflösend



## Kiefernadel (*Pinus sylvestris*)

- ❖ Ein immergrüner Baum
- ❖ Gibt weit über 100 Arten von Kiefern
- ❖ Kortisonähnliche Wirkung - besonders beliebt bei rheumatischen Erkrankungen



## Lavendel (*Lavandula angustifolia*):

- ❖ Bekannteste Öl der Aromapflege
- ❖ Wirkt genau so, wie es der Körper gerade erfordert
- ❖ Wirkt mild regulierend auf die Neurotransmitter
- ❖ Psychisch-seelisch extrem ausgleichend und beruhigend



## Mandarine (Citrus reticulata):

- ❖ Mandarine rot:  
wird aus den reifen Früchten gewonnen
- ❖ Mandarine grün:  
wird aus den unreifen Früchten gewonnen
- ❖ Methylantranilat- stark entkrampfend
- ❖ Angstzuständen, Heimweh, Schlaflosigkeit oder zu wenig Selbstsicherheit



## Cajeput (Melaleuca leucadendron):

- ❖ Duft verleiht Energie, vermag verletzte Seelen zu heilen und hilft, auch in schwierigen Situationen aus der eigenen Mitte heraus zu handeln
- ❖ Nerventonicum, das Klarheit ins Denken bringt
- ❖ Neuralgien und schmerzhaften Nervenentzündungen sowie bei Muskelschmerzen



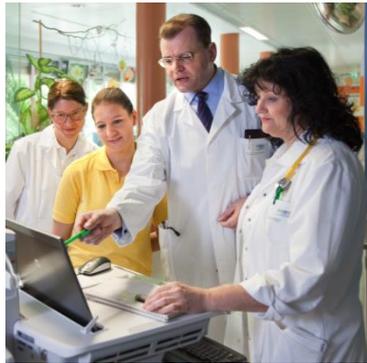
## Johanniskraut (*Hypericum perforatum*):

- ❖ Heilkräftiges Mazerat
- ❖ Auch Rotöl genannt
- ❖ Schmerzlindernd bei rheumatischen Beschwerden
- ❖ Arnika der Nerven
- ❖ Synergistischen Effekt unterstützt es die Wirkung der ätherischen Öle





**Danke**  
**für**  
**Ihre**  
**Aufmerksamkeit!**



# Geriatrische Gesundheitszentren der Stadt Graz

Albert Schweitzer Klinik - Albert Schweitzer Hospiz - Pflegewohnheime - Betreutes Wohnen

Albert Schweitzer Gasse 36

8020 Graz

**Melanie Bauer**

Tel.: +43 316 7060 - 1260

[melanie.bauer@stadt.graz.at](mailto:melanie.bauer@stadt.graz.at)

&

**Bernadette Rechberger**

Tel.: +43 316 7060 - 1260

[Bernadette.Rechberger@stadt.graz.at](mailto:Bernadette.Rechberger@stadt.graz.at)

Nähere Informationen unter <http://www.ggz.graz.at/>