

Komplementäre Pfleagemethoden

Plattner Romed

DPGKP

Leitender Stationspfleger

Zertifizierter Suchtberater

Herzlich willkommen!

DPGKP Plattner Romed

Komplementäre Pfleagemethoden

Noch niemals sah ich einen Menschen, der
wirklich die Wahrheit sucht. Jeder, der sich
auf den Weg gemacht hatte, fand früher
oder später, was ihm Wohlbefinden
gewährte. Und dann gab er die weitere
Suche auf.

Mark Twain

Inhalt Schnupperkurs

- **Komplementäre Pflegemethoden**
- **Phyto-/Aromapflege**
- **Wickel u. Kompressen**
- **Heilteeanwendungen**
- **Praktisches Beispiel**

Komplementäre Pfleagemethoden

- Komplementär bedeutet **"sich gegenseitig ergänzend"** (Duden 1990)
- Die komplementäre Pflege umfasst die Förderung des Wohlbefindens und die Unterstützung von therapeutischen Maßnahmen.

Konzept

Behandlungsziele:

- Wiedergewinnung körperlichen und psychischen Wohlbefindens
- Wiederherstellung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen
- Förderung der Abstinenzmotivation
- Erkennen von Zusammenhängen zwischen Lebensgeschichte bzw. –situation und der psychischen Problematik
- Erarbeitung von Strategien zur Rückfallprophylaxe und Rückfallmanagement
- Organisation und Planung der Nachbetreuung
- Vorbereitung zur sozialen Wiedereingliederung

Kostenträger und Aufenthaltsdauer:

Die stationäre Therapie dauert in der Regel 8 Wochen und wird von den Krankenkassen oder den Rehabilitationsfonds der Länder finanziert.

Phyto-Aromapflege

Was ist Phyto-Aromapflege?

**Die Aromapflege als komplementäre
Pfleagemethode ist Teil der
Pflanzenheilkunde**

Was ist Phyto-Aromapflege?

Die Aromapflege beschäftigt sich mit der Anwendung von 100% naturreinen

Ätherischen Ölen, fetten Pflanzenölen, Hydraten, sowie den daraus hergestellten Pflegeprodukten

Was ist Phyto-Aromapflege?

**Anwendung und Wirkung erfolgen
über den Geruchssinn und über die
intakte Haut**

Phyto-Aromapflege

Aromapflege

Aromatherapie

Phyto-Aroma Pflege

- Gesunderhaltung
- Vorbeugung
- Selbstheilkräfte werden angeregt
- Immunsystem gestärkt

**„In den Düften wohnt die Seele
der Pflanzen,
die auf die Seele der Menschen
heilsam einwirken kann“**

Avicenna (980-1037)

Qualitätskriterien

die verwendeten Pflegeprodukte sind

- 100% naturrein, kaltgepresst und meist aus biologischem Anbau stammende Pflanzenöle
- 100% naturreine, ätherische Öle

Angaben zur Qualitätssicherung

- **100% naturreines ätherisches Öl**
- **deutscher und botanischer Name**
- **Herkunftsland**
- **Anbauweise**
- **Pflanzenteil**
- **Gewinnung**

Anwendungsmöglichkeiten

- Waschungen
- Bäder/Teilbäder
- **Wickel und Kompressen**
- Hautpflege
- **Geruchsanwendungen**
- **Selbstanwendungen**
- Streichungen

Warum Phyto- Aromapflege in der Suchtpflege?

Welche Produkte kommen zur Anwendung?

Ätherische Öle

- Lavendel fein
- Zeder
- Pfefferminze
- Cajeput
- Bergamotte
- Vetiver

Welche Produkte kommen zur Anwendung?

Ölmischungen

- Hautschmeichler Bio
- Tonka-Wohlfühlöl Bio
- Sanfte Berührung

- Gelenkig u. Fit Bio
- Regenbogenöl

Lavendel fein (Lavandula vera)



DPGKP Plattner Romed

Lavendel fein (Lavandula vera)

Pflanzenfamilie: Lippenblütengewächs

Herkunft: Frankreich, England, Italien,
Kroatien u. Tasmanien

Gewinnung: Wasserdampfdestillation aus
Blütenrispen u. Stengeln

130-160 kg – 1 Liter Öl

Duftprofil: Blumig –krautiger Duft, leicht
süß mit einem zarten holzigen Unterton

Lavendel fein (Lavandula vera)

Wirkung:

- antiseptisch, antiviral und antimykotisch
- antibakteriell und entzündungshemmend
- hautpflegend und sehr hautverträglich
- wundheilend und zellregenerierend
- narbenglättend und juckreizlindernd
- schlaffördernd, stark abwehrsteigernd
- schmerzlindernd, fiebersenkend
- krampflösend, reizlindernd, herzstärkend

Vorsichtsmaßnahmen:

Bei normaler Anwendung keine Nebenwirkungen.

Im psychischen Bereich gering dosieren, da ein Zuviel zu paradoxen Reaktionen führen kann

Bergamotte (Citrus aurantium varietas Bergamia)



DPGKP Plattner Romed

Bergamotte (Citrus aurantium var. Bergamia)

Pflanzenfamilie: Rautengewächs

Herkunft: Ursprünglich Asien, heute kultiviert Kalabrien, Spanien, Südafrika, La Réunion , Kalifornien

Gewinnung: Kaltpressung der grünen Fruchtschalen

200 kg - 1 kg Öl

Duftprofil: frisch, fruchtig, lebhaft-warm

Bergamotte (Citrus aurantium var. Bergamia)

Körperliche Wirkung:

- antiseptisch, stark antibakteriell, antiviral
- fiebersenkend
- appetit- und verdauungsanregend
- entzündungshemmend
- epithelisierend
- hautregenerierend
- Juckreizlindernd
- Krampflösend

Psychische Wirkung:

- stimmungsaufhellend
- stark antidepressiv
- stresslösend
- entspannend
- angstlösend
- harmonisierend

Bergamotte (Citrus aurantium var. Bergamia)

Vorsichtsmaßnahmen:

Nie hochdosiert ins warme Wasser geben
kann Hautreizungen hervorrufen

Fototoxische Wirkung Fleckenbildung auf der Haut

Beispiel Badesalz

- Ca. 8-10EL Meersalz in ein Glas(Marmeladenglas) + 50ml Fertigmischung
- Badewanne mit Wasser füllen max. 38°C einen gehäuften EL Badesalz einrühren
- Badedauer max. 20 min
- Nachruhezeit min. 30 min
- **Achtung Rutschgefahr**

Wickel u. Kompressen

- **Wickel** dabei werden ein oder mehrere Tücher zirkulär um den Körper oder einen Körperteil gewickelt. Das Innentuch ist dabei in Wasser oder einer anderen Wirksubstanz getränkt.
- **Kompressen** dabei wird das Innentuch mit einer Wirksubstanz auf eine bestimmte Körperregion aufgelegt und das Außentuch dient zur Befestigung und kann zirkulär gewickelt werden.

Wickel u. Kompressen

- Topfen(Quark)kompresse kühl
- **Temperierte Ölkompresse**
- Feucht-heiße Dampfkompresse
- Leinsamenkompresse
- Wadenwickel

Temperierte Ölkompressse

- **Ziel** – Steigerung des Wohlbefindens
- **Wirkung** – entspannend, schlaffördernd, angstlösend, beruhigend, Hustenreizstillend. Durch eine schonende u. sanfte Wärmezufuhr werden Wirkstoffe besser aufgenommen.
- **Material** – Wickeltuch aus Naturfaser als Innentuch – Badetuch als Außentuch – Wirkstoff – Wärmespeicher (Polster gefüllt) , Butterpapier, Messbecher – Wärmemedium(Cold hot Pack)

Temperierte Ölkompressse

- **Durchführung** – 5-10 ml Öl auf das zusammengelegte Innentuch träufeln – Innentuch in Butterpapier wickeln u. mit Wärmespeicher zwischen vorgewärmtes Wärmemedium geben. Die angewärmte Kompressse aus der Papier nehmen u. auf die betroffene Körperregion(Solarplexus) legen – **immer Temperaturkontrolle durchführen** - den angewärmten Wärmespeicher darüberlegen u. mit dem Badetuch (Außentuch) fixieren – **Wärmemedium bleibt nie beim Patienten**
- **Dauer u. Häufigkeit** – Ölkompressse solle ca. 20min angelegt bleiben bzw. solange sie als angenehm empfunden wird(ev. über Nacht) – 1mal tgl. über 5 Tage - 2 Tage Pause – max. 3 Zyklen mit gleichem Öl – Nachruhezeit min. 30min
- **Nachbereitung** – Material fachgerecht entsorgen – Badetuch während der nach belassen – Hautkontrolle durchführen

Phyto- Heilpflanzen

- Heiltee
- Sitzbad
- Infus
- Dekokt
- Mazerat

Leinsamen



Leinsamenkompresse

- Ziel – *Förderung des Wohlbefindens*
- Wirkung – *schleimlösend, krampflösend, durchblutungsfördernd, wärmespendend, hustenreizstillend*
- Verantwortlichkeit – *Pflege*
- Material (4-5 Kompressen) – *Schlauchverband – Leinsamen – Löffel – Breites Gefäß – Schere – Haushaltshandschuhe – 2 Thermophore – heißes Wasser – Baumwolltuch*
- Durchführung – *Schlauchverband anpassen – ein Ende verknoten – 2/3 mit Leinsamen füllen – zweites Ende verknoten – ins heiße Wasser geben – quellen lassen – mit Haushaltshandschuhen herausnehmen*

Leinsamenkompresse

- Durchführung – Schlauchverband anpassen – ein Ende verknoten – 2/3 mit Leinsamen füllen – zweites Ende verknoten – ins heiße Wasser geben – quellen lassen – mit Haushaltshandschuhen herausnehmen u. leicht ausdrücken – Kompressen zwischen Thermophore legen – **Achtung vor Anlage Temperatur der Komresse kontrollieren** – Komresse auflegen – ev. mit vorgewärmten Baumwolltuch abdecken
- Dauer – solange wie es für den Pat angenehm ist
- Nachbereitung – für trockene Hautverhältnisse sorgen - Nachruhezeit 30 min – gerauchte Kompressen in den septischen Müll entsorgen

Danke für die Aufmerksamkeit!!

Plattner Romed
Therapie u. Gesundheitszentrum Mutters
A- 6162 Mutters/ Tirol
Nockhofweg 23
Tel.:0043 (0)5 0504 49016
romed.plattner@tirol-kliniken.at