

Therapeutisches Handauflegen in der Langzeitpflege

Beteiligte Institutionen

Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich
Institut Neumünster, Zollikerberg

Wohn- und Pflegehaus Magnolia, Zollikerberg
Pflegeheim Rehalp, Zürich
Gesundheitszentrum Dielsdorf.

Kurzbeschreibung des Projekts

Mitfühlende soziale Kontakte verbessern das Wohlbefinden alter Menschen in der Langzeitpflege. Eine spezifische Form von Zuwendung ist das therapeutische Handauflegen. Erstmals hat eine wissenschaftliche Studie die Wirkungen des Handauflegens in der Langzeitpflege untersucht. Das wichtigste Resultat ist, dass sich bei der Hälfte der Studienteilnehmenden die depressiven Symptome signifikant reduzierten.

Ausgangslage

Alte Menschen, die Pflege und Betreuung benötigen, fühlen sich häufig einsam, was sich negativ auf ihre Gesundheit auswirken kann. Leiden sie zusätzlich an depressiven Verstimmungen, ist ihr Wohlbefinden empfindlich beeinträchtigt. Eine Möglichkeit, ihr Wohlbefinden zu verbessern, sind mitfühlende, soziale Kontakte. Eine spezifische Form von Zuwendung ist das therapeutische Handauflegen. Ein Vortest mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind, verlief ermutigend und bildete die Basis zur Durchführung der Studie.

Zielgruppe

Bewohnerinnen und Bewohner, die Betreuung, Pflege und Begleitung benötigen, mit keinen bis hin zu schweren kognitiven Einschränkungen. Der Vortest wurde mit drei Bewohnerinnen mit schwerer Demenz durchgeführt. An der Studie selber nahmen 20 Bewohnerinnen und Bewohner mit leichten bis mittleren kognitiven Einschränkungen teil.

Verantwortung für das Projekt

Evaluation: Zentrum für Gerontologie, Zürich
Intervention: Institut Neumünster, Zollikerberg

Aktivität und Intervention

Handauflegen ist eine einfache Geste menschlicher Zuwendung durch achtsame Berührung. Jede Mutter legt spontan ihre Hände auf eine schmerzende Körperstelle ihres Kindes. Ebenso legen Menschen intuitiv selber ihre Hand dorthin, wo es ihnen wehtut, weil es sie beruhigt und entspannt. Was das therapeutische Handauflegen von diesen alltäglichen Berührungen unterscheidet, ist die innere Haltung absichtsloser Präsenz und Offenheit.

Es gibt verschiedene Methoden des Handauflegens. Gemeinsam ist ihnen die offene Haltung und innere Präsenz. Sie unterscheiden sich jedoch in der Einbettung des Handauflegens in einen geistigen oder spirituellen Rahmen. Da Bewohnerinnen religiös ganz verschieden geprägt sind, muss therapeutisches Handauflegen in Institutionen offen sein für unterschiedliche spirituelle oder ideologische Interpretationen. Beim Handauflegen können beispielsweise Rücken, Gelenke, Schultern, Bauch, Kopf oder Füße behandelt werden. Meist wissen Menschen sehr genau, an welchen Körperstellen sie berührt werden möchten und an welchen nicht. Sind sie dazu nicht mehr in der Lage, weil sie kognitive Einschränkungen haben, ist immer sehr vorsichtig vorzugehen und präzise wahrzunehmen, wie die Bewohnerinnen reagieren.

Häufig entspannen sich Menschen sehr tief. Sie fühlen sich aufgehoben und werden innerlich ruhig.

Die Bewohner tragen ihre gewohnte Kleidung.
Zeitlich gibt es keine Vorgaben. Das Handauflegen kann je nach Situation einige Minuten bis hin zu 20 Minuten dauern.

Intervention im Rahmen der Studie: die 20 Teilnehmenden bekamen je fünf Mal 20 Minuten Handauflegen im Abstand von jeweils einer Woche. Sie lagen entweder auf ihrem Bett oder sassen auf dem Stuhl in ihrem Zimmer.

Eingetretene Wirkungen und Empfehlungen

Bedeutsam sind vor allem die längerfristigen Effekte. Generell hatte sich bei 50% der Studienteilnehmenden etwas Positives verändert.

- Die Teilnehmenden wiesen im Schnitt signifikant weniger depressive Symptome auf.
- Knapp die Hälfte erreichte ihre individuellen, selbst gesetzten Interventionsziele wie beispielsweise «Weniger Engegefühl in der Brust» oder «Weniger Schmerzen im Oberschenkel».
- Keine signifikante Veränderung liess sich im Bereich der Schmerzen feststellen. Allerdings verlangte die einzige Schmerzpatientin während der ganzen Interventionszeit weniger Reservemedikamente.
- Bei knapp der Hälfte konnte eine Fremdeinschätzung der Betreuenden bzw. Pflegenden eingeholt werden. Die Aussagen stimmten allerdings bei keiner Person mit der Selbsteinschätzung der Bewohner überein.

Empfehlungen

Die Resultate der ersten wissenschaftlichen Studie zum therapeutischen Handauflegen in der Langzeitbetreuung und -pflege sind ermutigend. Eine Studie allein liefert allerdings noch keine gesicherten Daten. Dazu bräuchte es weitere Studien. Dennoch kann das Handauflegen als non-invasive und nebenwirkungsfreie Intervention für die Langzeitbetreuung- und -pflege empfohlen werden, sofern sie wie oben beschrieben sorgfältig angewendet wird:

- Als externes Angebot, das Bewohnerinnen auf Wunsch in Anspruch nehmen können.
- Potentiell kann das Handauflegen von allen Mitarbeiterinnen die Betreuungs- Begleitungs- und Pflegeleistungen erbringen gelernt werden. Die Methode lässt sich problemlos in die Betreuung bzw. Alltagsbegleitung integrieren
- Weiterbildungen für Pflegenden zur Einführung ins Handauflegen. Anfragen an Anemone Eglin.

Kontaktperson

Anemone Eglin, Freie wissenschaftliche Mitarbeiterin Institut Neumünster, Zollikerberg:
anemone.eglin@bluewin.ch, Aktuelle Informationen: www.anemone-eglin.ch

CURAVIVA Schweiz (www.curaviva.ch/demenzbox)
INSOS Schweiz (www.insos.ch)

Januar 2018

