



# Praxisleitfaden

Mit allen Sinnen wohlfühlen

Im Rahmen des Projektes Atelier\_Vital

## „Handmassage und Aromapflege“ – kurz erklärt

- Im organisatorischen Ablauf von Pflegeeinrichtungen mangelt es nicht selten an ungestörten und erquickenden Momenten, in denen die Bewohner:innen spüren, dass allein sie und ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt stehen, und sie ungeteilte Aufmerksamkeit und Zuwendung durch Mitarbeitende erfahren.
- Nicht wenige Bewohner:innen fühlen sich angespannt und haben Schwierigkeiten innerlich und/oder motorisch zur Ruhe zu kommen.
- Der Kurs „Mit allen Sinnen wohlfühlen“ will hier vermitteln und **vitalisierende** wie entspannende Wohlfühl-Momente in den Lebensalltag (zurück)bringen.
- Der Kurs kombiniert Handmassage mit Aspekten der Aromapflege und der Milieugestaltung.
- Die gesundheitsfördernde Wirkung wird verstärkt, wenn auch aromapflegerische und milieugestalterische Gesichtspunkte bei der Auswahl der Massage- und Duftöle und der Gestaltung der „Wohlfühl-Oasen“ berücksichtigt werden.
- Aromapflege bedeutet die Anwendung von hochwertigen ätherischen Ölen als Duftstoffe zur Verbesserung des psychosozialen Wohlbefindens und der Gesundheit.
- Milieugestaltung bedeutet, dass auch im Design der Wohnumgebung gezielte Mittel – wie z. B. Licht- und Farbelemente – eingesetzt werden, um das Wohlbefinden, die Sinneswahrnehmung und auch die Orientierung zu unterstützen.

## Vorbereitung des Angebots

- Zur Vorbereitung sollten die Verantwortlichen durch eine Fachkraft in der Praxis und Theorie der Handmassage und Aromapflege geschult werden.
- Weitere Informationen zur Handmassage und Aromapflege sowie Ideen zur Gestaltung von „Wohlfühl-Oasen“ mit einfachen Mitteln finden sich im Internet und in der Fachliteratur. (Die *Stadtbüchereien* beraten hier gerne und können geeignete Bücher nennen 😊.)
- Vor der Durchführung der ersten Handmassage für Bewohner:innen sollten die Verantwortlichen selbst eine Handmassage erhalten und sich praktisch üben.
- Für die Anwendung sollten qualitativ hochwertige Naturprodukte (Trägeröl und ätherische Öle) verwandt werden.
- Für die Handmassage sollten sich die Teilnehmenden ihren Lieblingsduft aussuchen können.
- Wir empfehlen folgende drei Massageöle:
  - ✓ Rosmarin: Hat eine hautpflegende und -heilende, anregende und durchblutungsfördernde Wirkung.
  - ✓ Lavendel: Hat eine beruhigende und entspannende Wirkung.
  - ✓ Bergamotte-Minze: Hat eine erfrischende und stimmungsaufhellende Wirkung und erinnert an den Duft von „4711 – *Echt Kölnisch Wasser*“.

- TIPP: Die Öle für die Handmassage können selbst zubereitet werden. Notwendig sind: Trägeröl (Bio-Mandel- oder Jojoba-Öl sind am günstigsten) in einer 50 ml- oder 100 ml-Größe und für die Zubereitung der Massageöle kleine Glasfläschchen mit Pipette.
  - ✓ Zu 10 ml Trägeröl werden jeweils 2 bis 3 Tropfen ätherisches Öl hinzugegeben.
- Für die Raumbeduftung (z. B. mit Orangenöl) wird ein Diffuser benötigt. Da die Menge des Öls von der Größe des Wasserbehälters abhängt, kann hier als Faustregel gelten: Ein bis zwei *Tropfen Öl* auf 100 ml Wasser.
- Der Raum sollte einen einladenden Wohlfühl-Charakter haben. Eventuell kann in den meist sehr großen Pflegebädern der Einrichtungen dauerhaft eine Ecke, z. B. mit Paravents, abgetrennt und zur „Wohlfühl-Oase“ umgestaltet werden.
- Die ruhige und angenehme Wohlfühl-Atmosphäre kann mit Lichterketten, warmen Lichtquellen, flackernden LED-Kerzen, Naturmaterialien, Orangenduft über Aroma-Diffuser, Kissen, Nackenhörnchen und Decken, sprudelndem Wasserbrunnen hervorgerufen werden.
- Die Untermalung sollte mit leiser und unaufdringlicher „atmosphärischer“ Musik (z. B. Klassik, Naturgeräusche) erfolgen.
- Des Weiteren sind folgende Vorbereitungen notwendig:
  - ✓ Kurze Entspannungsgeschichten bzw. Phantasiereisen müssen ausgesucht werden (finden sich unter diesem Stichwort im Internet).
  - ✓ Getränke müssen bereitgestellt werden (Bestenfalls wird ein aus frischen Kräutern aufgebrühter Tee angeboten. ☺)

### **Durchführung des Angebots**

- Die Handmassage wird als ganzheitliches Sinnes- und Wohlfühl-Erlebnis für Einzelne und Kleingruppen von maximal drei Personen und immer in 1:1-Begleitung umgesetzt.
- Die Angebote finden in den (wohl temperierten) Pflegebädern oder in geeigneten Therapieräumen statt.
- Vor der Teilnahme erfolgt das Händewaschen oder auch ein warmes Handbad mit einigen Tropfen Mandelöl.
- Ein „Bitte nicht stören“-Schild verhindert irritierende Unterbrechungen.
- Die Dauer des Angebots „Kleine Auszeit vom Alltag“ beträgt ca. 30 Minuten.

### **Beispielhafter Ablauf für eine „Kleine Auszeit vom Alltag“:**

**1. Ankommen:** Die Teilnehmenden finden auf einem Stuhl bequem Platz.

**2. Atemübung:** Durch bewusstes Atmen wird die Atmung vertieft. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden gefördert und Muskelverspannungen gelöst.

- *„Wir legen die Hände auf das Brustbein und atmen zu unseren Händen hin.*

*Wir legen die Hände auf den Bauch und atmen in den Bauch und zu unseren Händen hin.*

*Wir legen die Hände in die Flanken [seitliche Bauchregion] und atmen dorthin.*

*Nun atmen wir ganz entspannt weiter.“*

### 3. Entspannungsgeschichte / Phantasiereise:

- Abhängig von den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmenden wird nun (gerne bei geschlossenen Augen) eine kurze Entspannungsgeschichte / Phantasiereise oder auch ein klassisches Gedicht (z. B. Schiller, Goethe, Heine) vorgelesen.
- Bei längeren Geschichten / Gedichten können diese erst einmal nur bis zur Hälfte vorgelesen werden.

### 4. Handmassage:

- Vorher ist in jedem Fall abzuklären, ob die Hände massiert werden dürfen, oder ob Schmerzen / Empfindlichkeiten (z. B. bei Arthrose, Rheuma oder stumpfen Traumen) zu beachten sind. Bei offenen Wunden darf keine Massage erfolgen!
- Um die Kleidung nicht zu beschmutzen, werden sicherheitshalber Handtücher auf den Schoß gelegt.
- Massierende und massierte Personen legen Schmuck und Armbanduhren ab.
- Es folgt eine kurze Erklärung, dass die ganze Hand massiert und über den Unterarm ausgestrichen wird.
- Es gibt drei Massage-Öle zur Auswahl: Bergamotte-Minze, Rosmarin und Lavendel. Die Teilnehmenden dürfen riechen und ihr Lieblings-Öl aussuchen.
- Die Massage einer Hand dauert ca. 10 Minuten und wird mit 9 Schritten umgesetzt. Es ist wichtig, während der Handmassage in Kontakt zu bleiben und sich des Wohlbefindens der massierten Person zu vergewissern.
- Neun Schritte der Handmassage
  1. Globale Massage: Die zu massierende Hand wird mit dem Handteller nach oben in die behandelnde Hand gelegt. Sanftes Ausstreichen der Hand von den Fingern bis zum Handgelenk und dann sanft nach oben Richtung Ellenbeuge auslaufen lassen. (Drei Wiederholungen) Dann dieselbe Technik für den Handrücken
  2. Einzelne Finger: Mit einer Hand die zu behandelnde Hand (Handteller nach oben) locker festhalten. Mit der anderen Hand die einzelnen Finger mit kreisenden und streichenden Bewegungen vom Grundgelenk bis zur Fingerspitze massieren. Am Daumen beginnen. (Drei Wiederholungen)
  3. Traktion der Finger: Leichtes Ziehen (Traktion) der Finger über das Grundgelenk, um Spannungen zu lösen. Mit dem Daumen nach oben und den anderen Fingern die zu behandelnden Finger so nah wie möglich umfassen und leichten Zug ausüben. Dies kann mit leicht unterbrochenen Bewegungen ergänzt werden. Beginnend am Daumen.
  4. Handteller: Die Hand mit dem Handteller nach oben in beiden Händen halten, so dass die Daumen auf dem Handteller locker aufliegen. Nun mit kreisenden Bewegungen und leichtem Druck den Handteller nach außen ausstreichen. (Drei bis fünf Wiederholungen)
  5. Karpaltunnel: Position wie unter 4. Mit den Daumen von Höhe des Daumensattelgelenks (Mausballen) jeweils mit leichtem Druck über das Handgelenk nach Außen ausstreichen (Bewegungsrichtung ist nach Unten, zu den Fingerspitzen), dabei eine leicht öffnende Bewegung für das Gewebe anzeigen. (Drei Wiederholungen)
  6. Unterarm ausstreichen: Mit einer Hand die zu massierende Hand fixieren und mit der anderen Hand global den Unterarm ausstreichen – vom Handgelenk bis über den Ellenbogen hinaus, damit Lymphe und Blut besser zu- und abfließen können.
  7. Handrücken: Sanftes Ausstreichen zwischen den Mittelhandknochen in Richtung Arm und Finger (hoch und runter). Leichte kreisende Bewegungen zwischen den Fingern und mit sanftem Druck über den Handrücken. (Je nach Gefallen: Ein bis drei Wiederholungen)
  8. Unterarm: Sanftes Ausstreichen über den Unterarm (Außenseite) mit der flachen Hand, ggf. leichter Druck über den Daumenballen.

9. Ganze Hand: Die ganze Hand zwischen den eigenen Händen halten und vom Handgelenk zu den Fingerspitzen ausstreichen. (Auf Wunsch: Drei Wiederholungen mit leichter Traktion)

## 5. Abschluss:

- Gemütlicher Ausklang
  - ✓ Ausstrecken, Streichen über Arme und Oberschenkel, um „wach“ zu werden
  - ✓ Evtl. eine Tasse Kräutertee anbieten.
  - ✓ Evtl. die Geschichte zu Ende erzählen oder eine weitere kurze Geschichte / Gedicht vorlesen.
- Nachfrage: Hat sich das Wohlbefinden verbessert?
- Verabschieden und evtl. Termin für die nächste Handmassage verabreden.

## Empfehlungen für die Ansprache und Begleitung der Teilnehmenden

- Prinzipiell handelt es sich um ein niederschwelliges Angebot, da an die Teilnahme keinerlei Voraussetzungen geknüpft sind.
- Allerdings ist Handmassage ohne physische Nähe und körperliche Berührung nicht möglich, sodass manche Bewohner:innen, die diesbezüglich eher distanziert sind, kein Interesse zeigen oder nur dann zusagen, wenn das Angebot von einer besonderen Vertrauensperson durchgeführt wird.
- Die Verantwortlichen sind positiv eingestellt und schaffen eine entspannte Wohlfühl-Atmosphäre.
- Die Handmassage hat eine anregende, durchblutungsfördernde Wirkung. Das veränderte, deutlich verstärkte Handgefühl kann manche Massierte auch verunsichern und ängstigen. Erklärungen zu den Gesundheitseffekten können dem entgegenwirken.
- Die „Kleine Auszeit vom Alltag“ ist gut für dementiell beeinträchtigte Personen geeignet, da genau zu sehen ist, was gemacht wird und nichts geschieht, was nicht zu kontrollieren ist.
- Das Angebot eignet sich auch gut für die Einzelbegleitung bettlebiger Personen oder als mobiles Angebot für schwer(er) erreichbare Personen. Bei Interesse können hier auch die Angehörigen geschult und als Multiplikator:innen eingebunden werden.
- In der Sterbebegleitung sollte das Angebot entsprechend der Bedürfnisse und Bedarfe angepasst und ggf. ebenfalls im Einbezug von An- und Zugehörigen umgesetzt werden. Grundsätzlich ist gerade eine achtsame Handmassage sehr gut geeignet, um mit sterbenden Menschen im Kontakt zu bleiben und eine entspannte Atmosphäre für sie und die Begleitpersonen zu schaffen.

## „Stolpersteine“ bei der Umsetzung

Die Durchführung der „Kleinen Auszeit vom Alltag“ kann durch „ungünstige“ Rahmenbedingungen und ungeplante Unterbrechungen erschwert sein:

- z. B. dann, wenn kein separater Raum zur Verfügung steht und ein Durchgangs- oder Gemeinschaftsbereich genutzt werden muss.

- z. B. dann, wenn die Verantwortlichen stressbelastet sind oder sich selbst mit dem Angebot unwohl fühlen.

Die „Stolpersteine“ können im Vorhinein gedanklich durchgespielt und praktikable Lösungen (z. B. eher Randzeiten als Stoßzeiten; frühzeitige, weit gestreute Informationen; Anfrage / Bitte um Unterstützung; Einbindung von An- und Zugehörigen) entwickelt werden.

### **Abschluss des Kreativangebots**

- Zum Abschluss erkundigen sich die Verantwortlichen nach dem Wohlbefinden der Teilnehmenden und erfragen, ob und falls ja, wie das Angebot die individuelle Befindlichkeit verändert hat.
- Die Verantwortlichen greifen die (gesundheitsbezogenen) Äußerungen der Teilnehmenden auf und ergänzen mit weiteren Informationen zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Prävention durch Handmassage und Aromapflege.
- Die gesundheitsfördernden Effekte können so gemeinsam erarbeitet und bewusst gemacht werden.
- Die Teilnehmenden werden in ihrem Gesundheitswissen gestärkt und zu gesundheitsförderlichem Verhalten motiviert.
- Die weitergehenden Wünsche der Teilnehmenden (z. B. hinsichtlich einer regelmäßigen „Kleinen Auszeit vom Alltag“) sollten festgehalten werden.
- Abschließend geben die Teilnehmenden mittels Daumenabstimmung ihr Feedback und können ein „Gesundheitslos“ ziehen und sich über die Botschaften austauschen.

### **Gesundheitswissen**

#### **Gesundheitsförderung und Prävention durch Sinnes- und Wohlfühlangebote**

- Sinnes- und Wohlfühl-Angebote fördern das psychosoziale Wohlbefinden, stärken die Gesundheit und tragen zu einer verbesserten Lebens- und Arbeitsqualität in Pflegeeinrichtungen bei.

#### **Ganzheitliche Effekte der Handmassage und Aromapflege**

##### **Psychische Gesundheit**

- Besonders gut sind Handmassage und Aromapflege für Bewohner:innen geeignet, die sich schlecht entspannen können, die eher unruhig, ängstlich, misstrauisch sind oder einen Kontrollverlust befürchten.
- Ätherische Öle und *Emotionen* stehen in einer Verbindung zueinander. Die Aromapflege kann sich über olfaktorische Stimuli auf das emotionale Wohlbefinden auswirken.
- Durch das Angebot findet ein emotionaler Ausgleich statt, und die Gefühle werden reguliert.
- Wohlfühl- und Sinnesangebote verstärken positive Gefühle. Psychisches Wohlbefinden stellt sich ein.
- Wohlfühl- und Sinnesangebote fördern die Entspannung: Innere und Bewegungsunruhe wie auch Stressbelastungen werden gemindert oder sogar ganz behoben.
- Wohlfühl- und Sinnesangebote regen die Erinnerung und die Erzähllust an.

- Meist werden alltägliche oder biographische Erfahrungen, mitunter aber auch belastende Lebensereignisse berichtet. Die Gespräche können daher eine psychosoziale Entlastungsfunktion haben.
- Die Bewältigung kritischer Lebensereignisse und der Umzug in die Pflegeeinrichtung können durch stärkende und sinnhafte Wohlfühl- und Sinnesangebote unterstützt werden.
- Gerade für Menschen mit dementiellen oder psychischen Erkrankungen ist es zur Stärkung der Orientierung und Sicherheit positiv, dass sie genau sehen, was gemacht wird und das Geschehen kontrollieren können.
- Da die psychischen Kräfte aktiviert und gestärkt werden, nimmt auch die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu.
- Positive Erlebnisse stärken und ermutigen zum Wandel und zum Einlassen auf etwas Neues. Die seelisch-geistige Beweglichkeit wird so gefördert.

### *Körperliche Gesundheit*

- Naturreine ätherische Öle wie Bergamotte-Minze und Lavendel sorgen für ein angenehmes Raumklima, unterstützen die tiefe Atmung und stärken so die Immunabwehr.
- Die Sinneswahrnehmung wird durch wohlriechende Öle und die Massage angeregt und gestärkt.
- Die entspannende und wohltuende Wirkung der Handmassage kann nach der Theorie der Reflexzonentherapie auch auf andere Körperbereiche ausstrahlen.
- Die entspannende Wirkung der Handmassage zeigt sich auch in einer reduzierten Bewegungsunruhe.
- Die Lebenskräfte werden aktiviert und der Organismus gestärkt.

### *Mentale / kognitive Gesundheit*

- Neue positive Erfahrungen erweitern den „Horizont“ und „vitalisieren“.
- Das Denken wird angeregt und kognitive Abbauprozesse werden präventiv aufgehalten.
- Durch die tiefe Entspannung wird auch die kognitive Leistungsfähigkeit, die Konzentration und die Reaktionsfähigkeit verbessert.
- Die verbesserte Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit reduzieren die Stressbelastung und unterstützen die Bewältigung von belastenden, Stress auslösenden Situationen.
- Die gestärkte Kognition fördert die Orientierungsfähigkeit zur eigenen Person, zur Zeit, zum Ort und zur Situation.
- Ätherische Öle können, insbesondere in Verbindung mit Entspannung, biographische Erinnerungen anregen und so zu einer kognitiven Aktivierung führen.

### *Soziale Gesundheit*

- Handmassagen schaffen nicht nur körperliche, sondern auch soziale Verbindungen zwischen den Massierten und den Massierenden.
- Nach dem Wohlfühl- und Sinnesangebot fällt es aufgrund der positiven und entspannten Stimmung leicht(er), auf andere zuzugehen und Kontakt aufzunehmen.
- Regelmäßige, in den Alltag integrierte Wohlfühl- und Sinnesangebote erreichen mehr Lebens- und auch Arbeitsqualität für alle Menschen in den Pflegeeinrichtungen.

## Erweiterungs- und Fortführungsmöglichkeiten

- Die wohltuenden Effekte der Handmassage können verstärkt werden, wenn die Hände nach der Massage in (z. B. auf der Heizung) angewärmte Handtücher eingewickelt werden.
- Die Atemübungen können mit einfachen Übungen der *progressiven Muskelentspannung* erweitert werden. Bei den Übungen konzentriert man sich auf einzelne Muskelpartien, welche zunächst möglichst kräftig angespannt und dann wieder gelockert werden (z. B. Fäuste ballen, anspannen und lockerlassen). Anspannung und Entspannung sollten dabei in einem möglichst gleichbleibenden Rhythmus erfolgen.
- Die Sinneswahrnehmung bzw. der Tastsinn können mit weiteren, angenehm zu fühlenden Materialien wie Therapiesand, Federn, Blüten oder Samt angeregt werden.
- Die Handmassage hat eine öffnende Wirkung und stärkt die vertrauensvolle Beziehung zwischen Massierten und Massierenden. Daher bietet sich auch die gezielte Integration von Methoden der Biographiearbeit und der Aktivierung an.
- Die Dekoration des Raums kann auch passend zur Geschichte erfolgen, und so das Erleben der „Kleinen Auszeit vom Alltag“ intensivieren.

## Kooperations- und Vernetzungsmöglichkeiten

- Das Angebot kann insbesondere bei Teilnehmenden mit schweren Beeinträchtigungen auch im Tandem-Modell mit An- und Zugehörigen erfolgen, die in der Regel besonderes Vertrauen erfahren und so das Einlassen auf das Angebot unterstützen.
- Zur Begleitung und Unterstützung sowie zur nachhaltigen Umsetzung der „Kleinen Auszeit vom Alltag“ können ehrenamtliche Kräfte (z. B. von ambulanten Hospiz-Diensten) eingebunden werden.
- Handmassagen können auch im Rahmen von Festen und Veranstaltungen der Pflegeeinrichtungen in einem geschützten Bereich angeboten werden.



**Impressum / Herausgeber:**

SBO gGmbH  
Dr. Susanne Loke  
Sommerdellenstr. 23  
44866 Bochum  
Tel. 02327 680461

**Gestaltung:**

[www.design-edelweiss.de](http://www.design-edelweiss.de)



[www.sbo-bochum.de](http://www.sbo-bochum.de)

**GENAU MEIN REVIER.**

GEFÖRDERT VON

