

Komplementäre Behandlungsmöglichkeiten von Angsterkrankungen im höheren Lebensalter

Juliane Engel, Krankenschwester für Psychiatrie (DKG)



Akademie Uniklinikum Würzburg
Leitung: Nils Eggers (M.A.)

AKADEMIE 
UNIKLINIKUM WÜRZBURG

- ▶ Ängste im Alter
- ▶ Akute pflegerische Interventionsmöglichkeiten
- ▶ Psychiatrische Pflege bei Angsterkrankungen
- ▶ Vorstellung „Angst-Coach“
- ▶ Achtsamkeits-/ Atemübungen
- ▶ PMR-Kurzübungen
- ▶ Aroma-Öle
- ▶ Ablenkungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten
 - Kognitives Training
 - Milieugestaltung
 - Unterstützung bei Aktivierung und Alltagstätigkeiten
- ▶ Psychoedukation

Ängste im Alter

- ▶ Angst vor Schmerzen, Krankheiten
- ▶ Angst vor Stürzen
- ▶ Angst vor Abhängigkeit
 - Je besser Hilfsmittel für die Umwelt sichtbar sind, desto größer die Angst
- ▶ Angst vor Sterben und Tod
- ▶ Angst vor Willkür und Machtmissbrauch
- ▶ Angst vor Zwang und Gewalt
- ▶ Angst vor Einsamkeit und dem Alleinsein
- ▶ Angst vor fremden Menschen
- ▶ ...

Akute pflegerische Interventionsmöglichkeiten

- ▶ beruhigendes Gespräch
- ▶ in schweren Fällen: Benzodiazepine (nach Arztanordnung)
- ▶ bei starker Hyperventilation: Rückatmen in eine Papiertüte
- ▶ Erlernen von Stressbewältigungs- und Entspannungsmöglichkeiten unterstützen und Patientinnen bei der Anwendung behilflich sein
- ▶ Evtl. Anwendung von Aroma-Ölen

- ▶ Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung
- ▶ Ermutigung zur Teilnahme an Gruppentraining oder anderen therapeutischen Maßnahmen → Aufbau neuer Freundschaften möglich
- ▶ Hilfe zur Selbsthilfe: Unterstützung, wenn notwendig, aber vor allem Selbständigkeit fördern
- ▶ Unterstützung bei z. B. Ausfüllen eines Symptom-Tagebuchs, Erstellen einer Angsthierarchie, Expositionstraining, ...
- ▶ Anerkennung ausdrücken für erreichte Ziele
- ▶ Beratung vor Entlassung aus der Klinik:
 - Konkrete Ziele im Alltag setzen und verfolgen, Überforderung vermeiden, Hobbys pflegen, „Liste angenehmer Tätigkeiten“ ausgeben und evtl. gemeinsam bearbeiten, Notfall-Plan ausfüllen lassen (hilfreiche Menschen, Adressen, Skills, ...)

- ▶ Auf spezifische Altersängste eingehen
 - **Angst vor Schmerzen:** Schmerzerfassung in der Pflegeanamnese, evtl. im Kontakt Schmerzen erfragen, bei Bedarf BESD
 - **Sturzangst:** In der Pflegeanamnese erfragen, deutlicher Hinweis auf Rufanlage und mögliche Hilfestellung durch das Pflegepersonal, vorhandene Hilfsmittel (Rollator, Gehhilfen, ...) auch in der Klinik nutzen, physiotherapeutische Übungen zur besseren Beweglichkeit nutzen, auf sicheres Schuhwerk achten, Nachtlicht nutzen, zur Kreislaufstabilisierung vor dem Aufstehen zunächst am Bettrand sitzen bleiben, dann langsam aufstehen
 - **Angst vor Willkür, Machtmissbrauch und Gewalt:** Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung, für eine ruhige, angenehme Atmosphäre sorgen, Bedürfnisse, Beschwerden und Gefühle der Patientinnen ernst nehmen, Zeitdruck und Hektik vermeiden, Vermeidung von bedrohlich wirkenden Situationen → geplante Tätigkeiten ankündigen und Abläufe erklären
 - **Angst vor Einsamkeit und/ oder fremden Menschen:** beim Einfinden in Gruppentherapien unterstützen, durch Aktivitäten im Stationsalltag soziale Kontakte anbahnen und fördern

ANGST HAT VIELE GESICHTER

Angststörungen
Phobien
Angst bei psychischen Erkrankungen

**ANGST-COACH:
EXPERT:INNEN GEMEINSAM
GEGEN DIE ANGST**

Hintergrund: Würzburg – Angstzentrum seit 2018; pflegerische Auseinandersetzung mit dem Thema Angst – als eigenständige Erkrankung und bei den meisten psychischen Erkrankungen

Fragestellung/Ziel: Wie kann das Thema Angst in der professionellen psychiatrischen Pflege noch besser verortet werden? Professionelle Begleitung von Patient*innen mit Ängsten und Angsterkrankungen und Unterstützung bei der Bearbeitung und Bewältigung von Ängsten

Methode/ Umsetzung: Entwicklung eines Curriculums (Stundenumfang 48 Std.) zum „Angst-Coach“, das ab 01.10.23 am ZEP eingeführt wird

Weiterbildung wird interdisziplinär unterstützt:

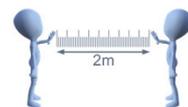
- » Teilnahme an ärztlichen Vorlesungen und VT-Seminaren
- » Mitarbeit in der Angstambulanz und auf der Psychotherapie-Station

Wie wirkt Achtsamkeit?

- ▶ Achtsamkeit hilft, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen



- ▶ Achtsamkeit unterstützt uns dabei, Gefühle und Gedanken aus einer gesünderen, inneren Distanz zu sehen



- ▶ Achtsamkeit hilft uns, mehr im Hier und Jetzt zu sein und den Augenblick wertzuschätzen



Wie wirkt Achtsamkeit?

- ▶ Achtsamkeit steigert das Mitgefühl mit uns selbst



- ▶ Achtsamkeit kann uns helfen, unseren Körper bewusster wahrzunehmen



- ▶ Achtsamkeit hat positive Auswirkungen auf das Gehirn

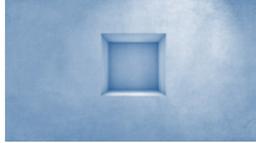


Kleine Achtsamkeitsübungen (Beispiele)

- ▶ Alltägliche Dinge neu entdecken:
 - Versuchen Sie, alltäglichen Dingen wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sie bewusst zu tun
- ▶ Rosinen-Übung:
 - Eine Rosine aus der Packung nehmen, sie betrachten, daran riechen, sie in den Mund schieben, kauen, herunterschlucken – all dies bewusst und achtsam durchführen
- ▶ Mandalas ausmalen
- ▶ Atmung bewusst wahrnehmen:
 - Schließen Sie die Augen, legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch, atmen Sie durch die Nase tief in den Bauch hinein, nehmen Sie die Atmung bewusst wahr, atmen Sie durch den Mund wieder aus

Atemübungen

- ▶ Atmen im Quadrat



- ▶ 4711-Atmung



- ▶ Lippenbremse und Ausatmen verlängern



Prinzip und Anwendungsmöglichkeiten der PMR

- ▶ Systematische Anspannung und Entspannung von Muskelgruppen, um eine effektive Entspannung zu erreichen
- ▶ Angstbewältigung durch systematische Entspannung möglich
- ▶ Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- ▶ Linderung von Schlafstörungen
- ▶ Hilfe bei Nervosität und innerer Unruhe
- ▶ Unterstützung bei chronischen Schmerzen

- ▶ Zusammenfassung der Muskelgruppen in 4 Gruppen:
 - Hände und Arme
 - Gesicht und Nacken
 - Rumpf (Schulter, Rücken- und Bauchmuskulatur)
 - Beine und Füße
- ▶ Spannungszustände suchen und auflösen
 - Gedanklich durch den Körper wandern und nach Anspannungen suchen
 - Bewusst an diesen Stellen in die Entspannung und Lockerung gehen bis ein Tiefenentspannungsgefühl eintritt
- ▶ Kombination aus mehreren Übungen:
 - Tief einatmen
 - Bauch anspannen
 - Hände zu Fäusten ballen
 - ... halten, halten, halten ... und lösen
 - Anspannung weicht und Entspannungsgefühl breitet sich im Körper aus

- ▶ Ätherische Öle können Angstsymptome lindern und das seelische Gleichgewicht wiederherstellen
- ▶ Ätherische Öle wirken u.a. auch gegen eine erhöhte Herzfrequenz und den erhöhten Blutdruck, die ja Anzeichen von Angstzuständen sein können.
- ▶ Der Duft der ätherischen Öle kann
 - Entspannung und Gelassenheit hervorrufen
 - angenehme Erinnerungen wecken
 - die Schlafqualität verbessern
 - Stress reduzieren

Aroma-Öle gegen Ängste

- ▶ Bergamotte
- ▶ Fenchel
- ▶ Fichtennadeln, sibirisch
- ▶ Honigextrakt
- ▶ Jasmin
- ▶ Kamille
- ▶ Lavendel
- ▶ Rosengeranie, Rose, türkisch
- ▶ Vanille
- ▶ Wacholderbeere
- ▶ Weihrauch, arabisch
- ▶ Zimt und Gewürznelke
- ▶ Zitrusöle (z. B. Mandarine, Orange, Zitrone)

Pflegerische Arbeit mit Aromaölen

- ▶ Duftmemory
- ▶ Getrocknete Kräuter, Tees, Samen, ... und passende ätherische Öle miteinander vergleichen
- ▶ „Duftgeschichten für Senioren“
- ▶ Lieblingsduft malen lassen

Ablenkungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten

► Kognitives Training, Spiele

- Wortspiele, Wörterrätsel, Kreuzwörterrätsel
- Mathematische Rätsel
- Labyrinth
- Gedächtnis- und Konzentrationstraining
- Memory
- Tangram
- Sudoku
- Mandalas malen



5			8	6			1
	2	7		1	6		
7	1				2	5	
9	1		2				7
3		1	4	5			6
	6			9			2
	5	3				4	6
		8	9		3	5	
2			5	1			7



Ablenkungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten

► Milieugestaltung

- Jahreszeitliche Gestaltung der Station gemeinsam mit den Patientinnen
- Tischdekoration und Bilder an den Wänden evtl. gemeinsam gestalten
- Bücher, Tageszeitung, Info-Material zur Verfügung stellen
- Fernseher, Computer, Radio bereitstellen
- Für Sonnenlicht und Frischluft sorgen

► Unterstützung bei Aktivierung und Alltagstätigkeiten

- Koch- und Backtraining
- Pflege von Hobbys unterstützen
- Tagesstrukturierung
- Wochen- und Wochenend-Planung
- Evtl. Verantwortlichkeiten auf Station (z. B. Blumen gießen)
- Gruppenaktivitäten (Förderung der sozialen Kontakte)

- ▶ Zwei wichtige Punkte:
 - Etwas über die eigene Erkrankung erfahren (bzw. über die Erkrankung der Angehörigen)
 - Austausch mit anderen Betroffenen/ Gleichgesinnten
- ▶ Zentrale Elemente:
 - Informationen über Krankheitsbild, Erklärungsmodelle, verschiedene Therapiemöglichkeiten (z. B. Medikamente, Psychotherapie, komplementäre Therapien)
 - Informationen über psychosoziale Maßnahmen (Reha-Maßnahmen, Unterstützung bei Wohnen, Arbeit, Angehörigenarbeit, Selbsthilfegruppen, ...)
 - Krisenplan zur Prävention erstellen
 - Erfahrungsaustausch mit anderen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Verwendete Literatur/ Bilder

- ▶ Achtsamkeit üben - Hilfe bei Stress, Depression, Ängsten und häufigem Grübeln; Michalak, J. et al., 1. Auflage 2018, Hogrefe
- ▶ Achtsamkeit und Wahrnehmung in Gesundheitsfachberufen; Schmidt, S.; 2012, Springer
- ▶ Achtsam werden; Heidenberger, B.; www.zeitblueten.com
- ▶ Angstfrei im Alter – Ein Selbsthilfebuch für ältere Menschen und ihre Angehörigen; Schmidt-Traub, S.; 2011, Hogrefe
- ▶ Angststörungen im Alter; Gerontopsychiatrische Beratungsstelle ambet e.V. (Hrsgb.), Braunschweig (ohne Datum)
- ▶ Aromapflege für Sie – mit ätherischen Ölen begleiten, trösten und stärken; Zimmermann, E., 1. Auflage 2018, TRIAS
- ▶ Duftgeschichten für Senioren – Mit Anregungen und Rezepten aus der Aromapflege; Ebbert, B./ Klöpfer, St.; 2016, Verlag an der Ruhr
- ▶ [Interessenvertretung der Senioren \(bagso.de\)](http://bagso.de)
- ▶ [Mit allen Sinnen - Duftreisen mit ätherischen Ölen bei Demenz \(experto.de\)](http://experto.de)
- ▶ Yoga to go; Griepentrog-Wiesner, B.; 2020, Springer
- ▶ [PRINTABLE SUDOKU: PRINTABLE SUDOKU](#)
- ▶ [Mehr als 1 Million Gratis-Bilder zum Herunterladen - Pixabay - Pixabay](#)