



### *Form der Anwendung*

*Inhalation von ätherischen Ölen*

Die verwendeten ätherischen Öle wurden in Form einer Inhalation den Bewohner\*innen drei Wochen lang verabreicht. Dafür wurden zwei Tropfen von dem Öl auf einen trockenen oder leicht angefeuchteten Tupfer gegeben und der Tupfer in der Nähe des Kopfpolsters platziert. Dies wurde 30 Minuten vor dem Schlafengehen der Bewohner\*innen durchgeführt.

Die Inhalation wurde einer anderen Verabreichungsform, wie beispielsweise einer Massage mit dem ätherischen Öl vorgezogen, weil Düfte sehr gut über die Nasenschleimhaut aufgenommen werden. Der Duft hält durch den Tupfer zudem länger an als bei Hautanwendungen und das Auftragen der ätherischen Öle direkt auf die Haut könnte Allergien auslösen. Außerdem können die Bewohner\*innen den Abstand selbstständig anpassen, sollte der Duft zu intensiv werden.

Die Inhalation ist sehr pflegefreundlich, unkompliziert und mit geringem Material- und Zeitaufwand verbunden.

### *Projektteam*



Verena Zech      Laura Pfefferkorn      Lena Tirlir      Miriam Sagmeister

### *Quellen*

- Zittlau, Nathalie.(2019).Lavendelöl: Beruhigende Wirkung verbessert das Einschlafen. <https://www.fitforfun.de/gesundheit/wie-lavendeloel-beim-einschlafen-hilft-378761.html> (zuletzt aufgerufen am 7.7.2022)
- Hermann, L. (2021). Baldrian: Wirkung und Nebenwirkungen des natürlichen Beruhigungsmittels. <https://utopia.de/ratgeber/baldrian-wirkung-und-nebenwirkungen-des-natuerlichen-beruhigungsmittels/> (zuletzt aufgerufen am 7.7.2022)
- Zimmermanns, Eliane. (2021). Inhalation. <https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/anwendung-aetherische-oele/inhalation/> (zuletzt aufgerufen am 07.07.2022)
- Bildnachweise: <https://pixabay.com/de/>

## *Baldrian küsst Lavendel*



*Welche nicht-medikamentösen Maßnahmen zur Schlafförderung im Rahmen der Aromapflege gibt es für Bewohner\*innen der stationären Langzeitpflege?*

Im Rahmen der Lehrveranstaltung „Pflege alter Menschen“ im Sommersemester 2022 des Studiengangs Gesundheits- und Krankenpflege der FH Dornbirn haben wir, das Projektteam, eine Aromapflege mit ätherischen Ölen für eine Schlafverbesserung in Zusammenarbeit mit der SeneCura Bludenz durchgeführt. Die Daten und Ergebnisse des Projektes werden in diesem Flyer beschrieben.





### *Baldrian und Lavendel*

*in Form von ätherischen Ölen*

**Baldrian** hat eine beruhigende, angstlösende und schlaffördernde Wirkung und hilft daher bei Ein- und Durchschlafstörungen, Nervosität und Unruhe.

Die Heilpflanze kann in Form von Tabletten, Tropfen, Badezusatz, einem Saft oder einem Tee verabreicht werden. Die ätherischen Öle des Baldrians werden aus seiner Wurzel gewonnen. Die Wirkung des Baldrians erfolgt allerdings nicht sofort, es kann ein bis zwei Wochen dauern, bis ein Effekt wahrgenommen werden kann.

Dem **Lavendel** werden viele positive Wirkungen zugeschrieben. Es fördert beispielsweise die Entspannung, verbessert den Schlaf und hellt die Stimmung auf.

Die Anwendung ist vielfältig und reicht von Tees bis zu Inhalationen. Beim Inhalieren beispielsweise wirkt das Aroma direkt über die Riechrezeptoren in der Nasenschleimhaut und bewirkt intensive Entspannungsreize.

Im Gegensatz zu herkömmlichen Schlafmedikamenten hat Lavendel den Vorteil, dass man tagsüber nicht müde wird und es auch nicht abhängig macht.

### *Auswertung der Projektdaten*

Zu Beginn des Projektes wurden mithilfe eines Fragebogens die allgemeinen Vorerkrankungen, Schlafmedikamente, Schlafgewohnheiten und Schlafproblemen der Bewohner\*innen erfasst.

Um die täglichen Auswirkungen der ätherischen Öle zu beobachten, wurde eine Skala mit allgemeinen Fragen zum Schlafverhalten in der vergangenen Nacht jeden Morgen ausgefüllt.

Zum Abschluss des Projekts wurde erneut ein Fragebogen ausgefüllt um die Auswirkungen des Öles auf das Schlafverhalten der Bewohner\*innen zu erfassen.



### *Ergebnisse*

*Durchschlafverhalten*

Die Aromapflege zeigt leichte Auswirkungen auf das Durchschlafverhalten der Teilnehmer\*innen.

Von den neun Teilnehmer\*innen geben vier Personen an, dass sie durch die Aromapflege nachts weniger oft aufwachen. Sieben Personen führen an, dass sie ruhiger schlafen und sich weniger bewegen.

Die Auswertung der Erfassungsskalen bestätigt, dass die Teilnehmer\*innen im Vergleich zu vor der Aromapflege durchschnittlich ein- bis zweimal weniger oft aufwachen.

### *Ergebnisse*

*Einschlafverhalten und allgemeines Befinden*

Vier von neun Teilnehmer\*innen geben an, dass sich ihr Einschlafverhalten durch das ätherische Öl verbessert hat und sie schneller einschlafen.

Morgens erleben sich alle Teilnehmer\*innen ausgeschlafener und sechs Personen sagen aus, sich tagsüber wacher zu fühlen als vor der Aromapflege. Folglich geben vier Personen an, tagsüber weniger oft einzuschlafen.

Fünf Teilnehmer\*innen bezeugen, dass sie ausgeglichener sind als vor dem Projekt. Eine Person nimmt sich zudem fröhlicher und fitter wahr.

Insgesamt empfinden sieben von neun Personen ihr Schlafverhalten durch die angewandte Aromapflege allgemein als verbessert und geben an zufriedener mit ihrem Schlaf zu sein.

