

Aromapflege – Gesundheitsförderung für Patientinnen und Patienten in der Radio-Onkologie



Ursula Schläpfer-Droll
Dipl. Aromatherapeutin/Pflegeexpertin
Entwicklung & Qualitätsmanagement Pflege
Kantonsspital St.Gallen



Agenda

1. Bedeutung der Aromapflege bei radio-onkologischen Patientinnen und Patienten im Akutspital
2. Einfluss von aromapflegerischen Interventionen auf krankheitsbedingte Beschwerdebilder
3. Anwendung in der Pflegepraxis
4. Empfehlungen für die professionelle Pflege



Definition: Aromapflege

Unter Aromapflege versteht man den gezielten, geschulten Einsatz **naturbelassener ätherischer Öle**, fetter Pflanzenöle, Hydrolate und deren Aromapflegeprodukte in bester Qualität in der professionellen Gesundheits- und Krankenpflege.

Aromapflege zählt zu den **komplementären Pflegemethoden**.

Sie dient der Förderung und Erhaltung der **Gesundheit** und des **Wohlbefindens**, sowie der **Linderung von Beschwerden**.

Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie & Aromapflege, 2016



Definition: *Ätherisches Öl*

Ein ätherisches Öl ist ein **leicht flüchtiges, lipophiles Vielstoffgemisch**, das durch

- ➔ Wasserdampfdestillation (ca. 90% der Pflanzen)
- ➔ Expression der Schalen von Zitrusfrüchten
- ➔ Lösungsmittlextraktion (fragile Blüten)

hergestellt wird.

von Braunschweig & Werner 2016



Aufnahme der Wirkstoffe der Aromapflegeprodukte

Über die Haut

➡ Blutkreislauf

Inhalativ

➡ Lunge in Blutkreislauf

➡ Nervensystem direkt in das limbische System

Schoberer et al. 2011

Raumbeduftung und Trockeninhalation





2. Einfluss aromapflegerischer Interventionen auf krankheitsbedingte Beschwerdebilder

Raumbeduftung

- ➡ Keimeliminierung in der Luft
- ➡ Ätherische Ölmischungen bei Geruchsbelästigung
- ➡ Angst
- ➡ negative Gefühlslage

Trockeninhalation

- ➡ Übelkeit und Erbrechen
- ➡ Schmerzen
- ➡ Angst
- ➡ Schlafstörungen

Raumbeduftung als gesundheitsfördernde Massnahme



In zahlreichen wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich gezeigt, dass ätherische Öle in der Lage sind, Keime in der Raumluft zu eliminieren.

Gelmini et al. 2016; Krist et al. 2015; Ramos et al. 2014; Doran et al. 2009; Pibiri 2006



Raumbeduftung bei schlechten Gerüchen oder unangenehm riechenden Tumoren

Eine ätherische Ölmischung mit Eukalyptusöl reduziert deutlich die Geruchsbelästigung und sorgt für eine subjektiv empfundene Frische.

Steflitsch 2013

Empfehlung zur Geruchsneutralisierung

➔ Mischungen mit ätherischen Ölen:

- Zitrone, Bergamotte, Douglasfichte, Eukalyptus, Lavendel, Pfefferminze oder Tonkabohne

Reichling & Steflitsch 2015; Steflitsch 2013



Raumbeduftung gegen Angst: Orange- oder Lavendelöl

Raumbeduftung im Wartebereich von Zahnärzten mit **Orangen-** oder **Lavendelöl** reduziert signifikant moderate Zustandsangst.

Kritsidima et al. 2010; Lehrner et al. 2005; Lehrner et al. 2000



Raumbeduftung bei negativer Gefühlslage

Raumbeduftung mit Bergamottenöl ist eine wirksame Unterstützung zur Verbesserung des psychischen Zustandes und des Wohlbefindens.

Han, 2017

Trockeninhalation





Bei Übelkeit und Erbrechen: Zitrone, Pfefferminze oder Ingwer

Inhaliertes **Zitronenöl** zeigt eine signifikante Reduktion von Übelkeit und Erbrechen; auch bei schwangeren Frauen.

Yavari et al. 2014

Inhaliertes **Pfefferminzöl** oder **Ingwer** reduzieren signifikant postoperative Übelkeit oder die Übelkeit nach einer Chemotherapie.

Johnson et al. 2016; Lin Lua et al., 2015; Lane et al. 2012



Bei Übelkeit und Erbrechen: Mischung mit ätherischen Ölen

Nach einer 3-minütigen Inhalation mit einer ätherischen Mischung aus **Lavendelöl**, **Pfefferminzöl** und **Ingweröl** konnte eine signifikante Verbesserung der Übelkeit und Erbrechen festgestellt werden.

Hodge et al. 2014



Bei Mundtrockenheit und Verminderung des Appetits: Zitrone und Ingwer

Inhalation mit einer Mischung aus Zitronenöl und Ingweröl verbessert den gestörten Speichelfluss und die Ernährungssituation kann sich dadurch auch verbessern.

Nakayama, 2016

Appetitanregende Wirkung zeigen ätherische Öle von Zitrusfrüchten:

z.B. Zitrone, Orange, Grapefruit und Mandarine

Wagner, 2016



Bei Schmerzen: Pfefferminze, Majoran und Rose

Inhalierter **Majoran** zeigt eine starke analgetische Wirkung bei Muskelschmerzen/Verspannungen und Kopfschmerzen.

Johnson et al. 2016

Inhalierter **Lavendel** reduziert signifikant Kopfweh bei Migräne und zeigt positive Wirkung auf Begleitsymptome wie Übelkeit und Erbrechen und audiovisuelle Missempfindungen.

Sasannejad et al. 2012

Inhaliertes **Rosenöl** reduziert signifikant Schmerzen während eines Verbandswechsels bei Verbrennungen von 2. und 3. Grades.

Bikmoradi et al. 2016



Bei Angst: Orange, Majoran und Lavendel

Inhaliertes **Majoran-**, **Orangen-** oder **Lavendelöl** weisen eine starke anxiolytische Wirkung auf und helfen bei Menschen mit Angst.

Johnson et al. 2016; Goes et al. 2012; Lee 2011

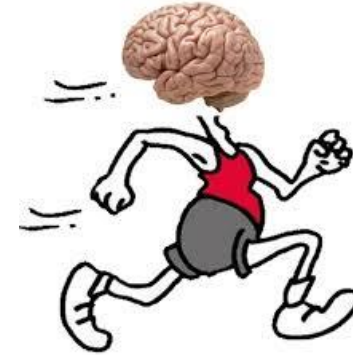


Bei Schlafstörungen: Lavendel, Jasmin oder Pfefferminze

Die Schlafqualität ist in mehreren Untersuchungen statistisch signifikant durch inhaliertes **Lavendel-**, **Jasmin-** oder **Pfefferminzöl** verbessert worden.

Lillehei et al. 2014

Gehirnjogging mit Riechen



- ✓ Riechen aktiviert 10 - 20% der Gehirnzellen
- ✓ Riechen ist eine wirksamere Antiaging -Technik als Rechnen, Sudoku oder Rätsel lösen
- ✓ Riechen steigert die kognitive Leistungsfähigkeit und verbessert das Riechvermögen

Hatt 2014; Hähner 2016

3. Anwendung in der Pflegepraxis



Riechstifte



Resultate: Riechstifte

Patientinnen und Patienten nehmen wahr,

- dass sie in ihrer Eigenverantwortung gefördert werden
- dass sie sich ernst genommen und unterstützt fühlen

Patientinnen und Patienten schätzen,

- dass sie selber etwas für sich tun können
- dass die Anwendung jederzeit möglich ist
- die einfache und praktische Handhabung

Einige Aussagen

„Die knallige Farbe bringt positive Stimmung.“

„Bin begeistert, genau was ich brauche.“

„Der Duft erinnert mich an mein Zuhause, an meinen Garten.“



Erkenntnisse: Riechstifte

- Ausschliesslich positive Aussagen
 - ➔ sehr positiv - bis „*bin begeistert*“
- Patientinnen und Patienten schätzen es, selber etwas „*in der Hand zu haben*“ (aktive Patientenrolle)
- Von Pflegefachpersonen sehr geschätzt
- Keine negative Reaktionen
- Gesundheitsförderliches Angebot

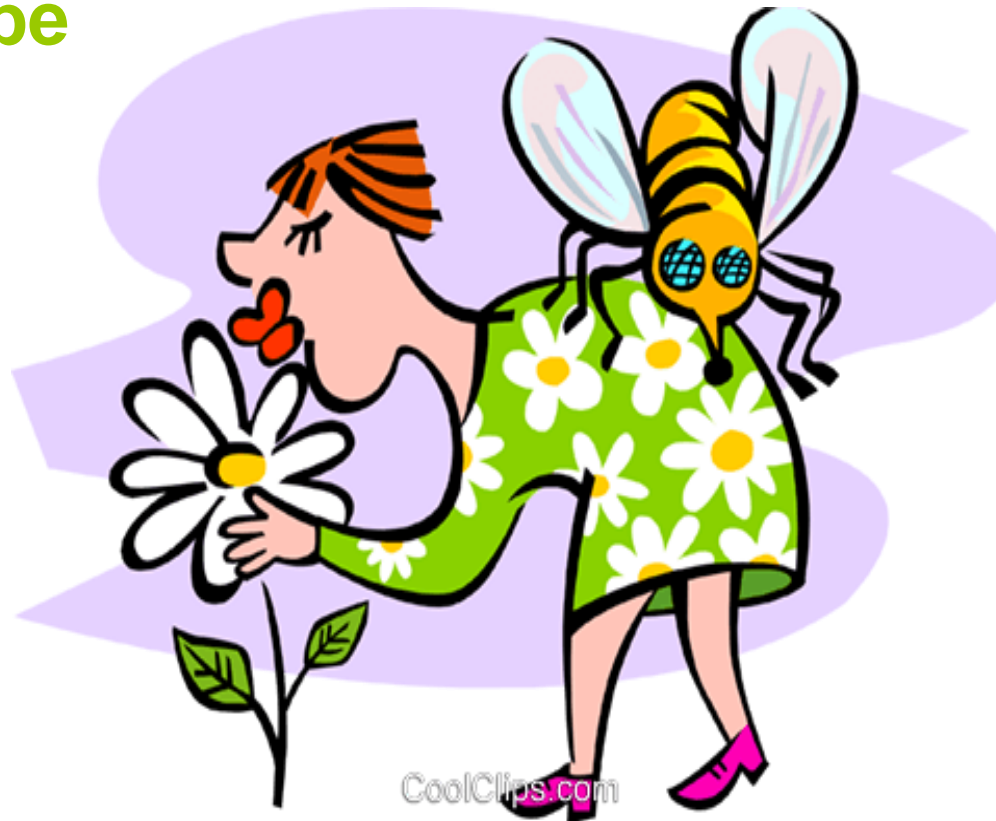


4. Empfehlungen für die professionelle Praxis

Aromapflege ist eine Pflegeintervention mit grosser Wirkung

- Liegt im Handlungsspielraum der Pflege
- Ist einfach in der Handhabung und kostengünstig
- Ist zuverlässig in der Wirkung und evidenzbasiert
- Lindert entscheidend Beschwerden
- Erhält und fördert Gesundheit und unterstützt das Wohlbefinden

Duftprobe



Duftprobe

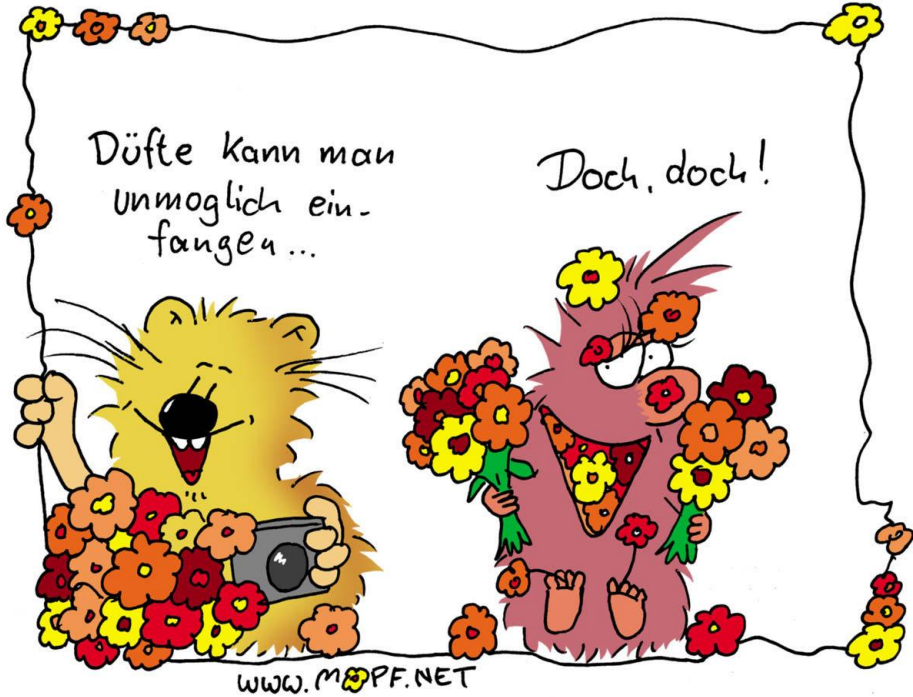


Kantonsspital
St.Gallen



- Nehmen sie die Kappe des Riechstiftes ab.
- Atmen sie langsam und tief 2 – 3 Atemzüge durch die linke resp. durch die rechte Nasenöffnung und atmen sie durch den Mund wieder aus.
- Verschiessen Sie gut den Riechstift.
- Halten Sie einen Moment inne und spüren Sie diesem Duft nach.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit





Weiterführende Literatur

- Bikmoradi, A., Harorani, M., Roshanaei, G., Moradkhani, S. & Falahinia, G. (2016). The effect of inhalation aromatherapy with damask rose exxence on the pain intensity after dressing in patients with burns. *Iranian Journal of nursing an midwifery research*. May-jun; 21(3):247-254.
- Doran, A.L., Morden, W.E., Dunn, K. & Edwards-Jones, V. (2009). Vapour-phase activities of essential oils against antibiotic sensitive and resistant bacteria including MRSA. *Journal compilation. The society for applied microbiology*. 387-392.
- Dyer, J., Leary, L., McNeill, s., Ragsdale-Lowe, M & Osland, C. (2015). The use of aromasticks to help with sleep problems: A patient experience survey. *Complementary therapies in clinical practice*. 22, 51-58.
- Gelmini, F.; Belotti, L., Vecchi, S., Testa, C. & Beretta, G. (2016). Air dispersed essential oils combined with standard sanitization procedures for environmental microbiota control in nosocomnial hspitalization rooms. *Complementary Therapies in Medicine, Vol 25, 113-119*.
- Goes, T., Antunes, F., Barreto, P. & Teixeira-Silva, F. (2012). Effect of sweet orange aroma on experimental anxiety in humans. *Journal of alternative and complementary medicine. Volume 18, Number 8, pp. 798-804*.
- Hatt, H. & Hähner, A. Kongress Forum Essenzia. Pflanzenwirkstoffe, Wissenschaft und fundierte Anwendung. Kongress 13.11.2016:Ulm.
- Han, X., Gibson, J., Eggett, d. & Parker, T. (2017). Bergamot essential oil inhalation improves positive feelings in the waiting room of a mental health treatment center: a pilot Study. *Phytotherapy Research. Volume 31, Issue 5*.
- Hodge, N.S., McCarthy, M.S. & Pierce, R.M. (2014). A prospective randomized study of the effectiveness of aromatherapy for relief of postoperative nausea and vomiting. *Journal of perianesthesia nursing, 29(1), 5-11*.
- Johnson, J., Rivard, R., Griffin, K., Kolste, A., Joswiak, D., Kinney, M. & Dusek, J. (2016). The effectiveness of nurse-delivered aromatherapy in an acute care setting. *Complementray therapies in medicine. 25, 161-169*
- Krist, S., Banovac, D., Tabanca, N., Wedge, D., Gochev, V., Waner, J., Jirovetz, L. (2015). Antimicrobial activity of nerolidol and its derivatives against airborne microbes and further biological activities. *Natural product communications. Vol 10, No. 1, 143-148*.



Weiterführende Literatur II

- Kritsidima, M., Newton, T. & Asimakopoulou, K. (2010). The effects of lavender scent on dental patient anxiety levels : a cluster randomised-controlled trial. *Community dent oral epidemiol*, 38: 83-87.
- Lane, B., Cannella, K., Bowen, C., Copelan, D., Nteff, G., Barnes, K., Poudevigne, M. & Lawson, J. (2012). Examination of the effectiveness of peppermint aromatherapy on nausea in women post c-section. *Journal of holistic nursing*. Vol 30, Numer 2.
- Lee, Y., Wu, Y., Tsang, H., Leung, A. & Cheung, W.M. (2011). A systematic review on the anxiolytic effects of aromatherapy in people with anxiety symptoms. *The journal of alternative and complementray medicine*. Volume 17, number 2, pp. 101-108.
- Lehrner, J., Marwinski, G., Lehr, S., Jöhren, P. & Deecke, L. (2005). Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office. *Physiology & Behavior* 86m 92-95.
- Lehrner, J., Eckerberger, Ch., Walla, P., Pötsch, G. & Deecke, L. (2000). Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients. *Physiology and behavior* 71, 83-86.
- Lillehei, A.& Halcon, L. (2014). A systematic review of the effect of inhaled essential oils on sleep. *The journal of alternative and complementary medicine*. Vol 20, Numer 6, pp. 441-451.
- Lua, P., Salihah, N. & Mazlan, N. (2015). Effects of inhaled ginger aromatherapy on chemotherapy-induced nausea and vomiting and health-related quality of life in women with breast cancer. *Complementary therapies in medicine* 23, 396-404.
- Margulies, A., Kroner, Th., Gaisser, A. & Bachmann, I. (2011). *Onkologische Krankenpflege*. 5. Auflage. Berlin: Springer Verlag.
- Nakayama, M., Okizaki, A. & Takahashi, K. (2016). A randomized controlled trial for the effectiveness of aromatherapy in decreasing salivary gland damage following radioactive iodine therapy for differentiated thyroid cancer. *BioMed Research Inernational*. Vol 2016. Article ID 9509810.



Weiterführende Literatur III

- Österreichische Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie & Aromapflege, 2016
- Pibiri, M.C. (2006). Reinhaltung der Innenraumluft und Hygienisierung von Lüftungsanlagen mit ätherischen Ölen. *International Journal of Aromatherapy*, 16, 149-153.
- Ramos, R., Wan, B. Inui, T., Franblau, S. Pauli, G. et Jaki, B. (2014). Airborne antituberculosis activity of eucalyptus citriodora essential oil. *Journal of Natural products*, 77, 603-610.
- Reichling, J. & Steflitsch, W. (2015). Unangenehm riechende Wunden. *FORUM Aromatherapie, Aromapflege, Aromakultur* 45; (S. 21).
- Sasannejad, P., Saeedi, M., Shoeibi, A., Gorji, A., Abbasi, M. & Foroughipour, M. (2012). Lavender essential oil in the treatment of migraine headache : a placebo-controlled clinical trial. *Eur Neurol* 67(5) :288-91.
- Schoberer, D., Uhl, Ch., Schaffer, S., Semlitsch, B., Haas, W. & Schrempf, S. (2011). Anwendung von Aromapflege in der klinischen Pflegepraxis: eine systematische Übersichtsarbeit. *Procure science*. Vol. 16(11): 19-27.
- Steflitsch, W., Wolz, D. & Buchbauer, G. (2013). *Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis*. (S.259). Wiggensbach: Stadelmann.
- Strahlentherapie Radiotherapie. Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige © 2016, 2011, 1998 (8. unveränderte Auflage). Krebsliga Schweiz, Bern.
- Von Braunwald, R. & Werner, M. (2016). *Praxis Aromatherapie. Grundlagen – Steckbriefe - Indikationen*. (5. Aufl.). Stuttgart: Haug.
- Wagner, R. Psychologische Begleitung bei Tumorkachexie. *Schweizer Zeitschrift für Erfahrungsmedizin*. 2016 (5).
- Yavari, P., Safajou, F., Shahnazi, M. & Nazemiyeh, H.(2014). The effect of lemon inhalation aromatherapy on nausea and vomiting of pregnancy: a double-blinded, randomized, controlled clinical trial. *Iran red crescent med. J., March*;16(3).



Weiterführende Literatur IV

Bilder

- Düfte kann man unmöglich einfangen www.mopf-net: gefunden 24.11.2016
- Gehirnjogging: www.beo-fit.ch gefunden 26.11.2016
- Eigene Foto: Riechstifte, Nase mit Riechstift, Medikamentenbecher, Papiertücher, Aromastone und Handbuch
- Duftprobe: www.de.coolclips.com