

Indoorpflanzen als Mittel therapeutischer Pflegeinterventionen

Es muss nicht immer ein Garten sein

Mit dem Einzug ins Pflegeheim verlieren ältere Menschen oft die Möglichkeit, sich um den eigenen Garten und Pflanzen zu kümmern. Zwei Pflegeheime entwickeln gemeinsam mit der ZHAW Pflegeinterventionen, die Pflanzen in die Alltagsgestaltung der Bewohnerinnen und Bewohner integrieren.



Pflanzen könn

JUTTA DREIZLER ET AL.

GEMEINSAM planen die Fachstelle Grün und Gesundheit und das Institut für Pflege der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften ZHAW den Einsatz von Indoorpflanzen, um die Lebensqualität, die Wohnattraktivität aber auch die Pflegequalität zu steigern. Der Einsatz von Pflanzen als Mittel therapeutischer Pflegeinterventionen wird im Rahmen des Projektes «Integrative Indoorbepflanzung von Alterszentren in Kombination mit pflanzengestützter Gesundheits- und Krankenpflege» der Kommission für Technologie und Innovation KTI des Bundes realisiert.

Sinn stiften im Heim

Mit dem Alter steigt das Risiko für einen Heimeinzug. Ob Bewohnerinnen sich am neuen Ort «daheim» fühlen, hängt davon ab, ob sie die Möglichkeit erhalten einen sinnvollen Alltag zu erleben, sowie von der Gestaltung der Wohnumgebung. Wird dies erreicht, spricht man von einem «gelingenden Alltag».

Damit das gelingen kann, sollte die Alltagsgestaltung folgenden Prämissen folgen: Die Bewohnerinnen können ihre Fähigkeiten in einem respektvollen Umgang einbringen, sie fühlen sich sicher und zu einer Gruppe zugehörig, erleben eine gewisse Kontinuität in der Versorgung und der Alltag im Heim bietet Aktivitäten, in denen neue Herausforderungen und Bestätigung möglich werden¹. Der Erhalt und die Förderung vorhande-

ner Kompetenzen sind ein wichtiger Qualitätsindikator in der institutionellen Langzeitbetreuung. Auf die Notwendigkeit von Massnahmen zur Förderung der physischen und kognitiven Fähigkeiten auch im hohen Alter verweist Kruse² ausdrücklich. Die Erkenntnisse der Altersforschung bestätigen, dass in der Alltagsgestaltung förderungswürdige Lebenschancen und Fähigkeiten bis ins hohe Alter vorhanden sind³. Professionelle Pflege hat den Auftrag, diese Gestaltung der sinnstiftenden Aktivitäten des täglichen Lebens zu unterstützen.

Wichtige Pflanzen

Pflanzen spielen bei vielen Menschen eine zentrale Rolle. In der Biografie der Menschen, die heute im Pflegeheim leben, gehörte die Beschäftigung mit Pflanzen zu einem wichtigen Bestandteil des Alltags, sei es zur Selbstversorgung der Familie oder als erfüllendes Hobby. Pflanzen und Blumen werden auch mit Festlichkeiten (Hochzeiten, Geburtstagen, erfolgreichen Tätigkeiten), aber auch mit Übergängen und Verlust (Beerdigungen) in Verbindung gebracht. Pflanzen zu schenken gilt als ein Zeichen der Freundschaft, der Anerkennung und Zuwendung.

Pflanzen haben somit eine direkte Auswirkung auf unser Wohlergehen und unsere Gesundheit. Für den Aussenbereich liegen verschiedene Studien vor, welche die Effekte von Pflanzen als therapeutisches Medium untersuchten⁴. Vor allem in Pflegeheimen wurden für die Bewoh-

nerinnen positive Auswirkungen erzielt. Raske berichtet von einer Steigerung der Aktivitäten bei den Bewohnerinnen⁵. Bei depressiven Betroffenen ist eine Verbesserung der Stimmung belegt⁶. Gefühle der Einsamkeit werden reduziert⁷. Die Bildung und der Erhalt sozialer Netzwerke wird unterstützt und die Lebenszufriedenheit positiv beeinflusst⁸. Bei Bewohnerinnen mit Demenz wurde zudem eine Reduktion der Unruhe und Agitiertheit festgestellt⁹.

Auch im Innenraum

Aber nicht alle Heime haben die Möglichkeit, Gartenanlagen zur Verfügung zu stellen. Vielen Bewohnerinnen in Pflegeheimen ist es zudem nicht mehr möglich gartentherapeutische Angebote im Aussenbereich wahrzunehmen, wo einschränkend die «kalte» Jahreszeit hinzukommt. Deshalb ist es naheliegend, die Wirkung von Pflanzen auch im Innenbereich für Pflegeheimbewohnerinnen zu untersuchen.

Im vorliegenden Projekt soll nun erstmals in der Schweiz der Einsatz von Pflanzen in die pflegerische Alltagsgestaltung der Bewohner von Pflegeheimen entwickelt, integriert und evaluiert werden. Grundlage für die Interventionen mit Pflanzen, die zu Alltagsaktivitäten eingesetzt werden können, bietet eine von den Pflanzenspezialistinnen der ZHAW konzipierte und ansprechend gestaltete Innenbepflanzung der Pflegeheime, die ausgerichtet ist auf die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Mitarbeiterinnen. Die



en helfen, die Beziehung von Bewohnerin und Pflegefachperson zu stärken und erlauben sensorische Erlebnisse.

Fotos: zVg

Anforderungen an die einzusetzenden Pflanzen sind hoch, sie werden eine Reihe von notwendigen Eigenschaften ausweisen müssen.

Aufgrund der Erfahrungen mit Pflanzen als therapeutische Mittel im Aussenraum weiss man, dass es wichtig ist, dass sie vielfältige Sinneserfahrung ermöglichen, etwa aufgrund unterschiedlicher Farben und Blüten oder Blatteigenschaften, die sich zum Anfassen eignen. Zudem sollten die Pflanzen robust sein und eine zeitliche (z.B. jahreszeitliche) und räumliche Orientierung («Landmark») ermöglichen. Indoorpflanzen müssen mit relativ wenig Licht und trockener Luft in verschiedenen Räumen auskommen. Stark toxische Pflanzen sollten nicht eingesetzt werden. Sie dürfen nicht hautreizend sein, keine Allergien auslösen und keine scharfen Kanten und Dornen aufweisen. Eine enge Zusammenarbeit der Pflegeforschung mit den Spezialistinnen der Fachstelle Grün und Gesundheit war deshalb eine zentrale Voraussetzung für dieses Projekt.

Verankert im Alltag

Das Projekt unterscheidet sich in zwei Punkten von bisherigen und ergänzt damit die herkömmliche Gartentherapie: Pflanzen werden neu auch im Innenraum genutzt und die damit verbundenen Aktivitäten werden nicht von Therapeutinnen, sondern von der Pflege selber durchgeführt.

Diese Vorgehensweise bietet verschiedene Vorteile. Zum einen kann die Be-

schäftigung mit Pflanzen im Innenbereich unabhängig von Wetter oder Jahreszeit Teil des Alltags sein. Und der Alltag im Pflegeheim erstreckt sich über 24 Stunden, in denen Pflege und Betreuung durch Pflegefachpersonen gewährleistet werden. Eine pflanzengestützte Intervention könnte so einfacher und mit grösserer Reichweite in den Alltag der Bewohnerinnen eingegliedert werden und ist nicht an ein therapeutisches Setting gebunden.

Beziehung stärken

Wird die pflanzengestützte Pflegeintervention in den Alltag integriert, beeinflusst sie die Beziehung zwischen Bewohnerin und Pflegefachperson und damit die Qualität der Pflege. Wer gute professionelle Pflege anbietet, geht mit den Bewohnerinnen eine Beziehung ein. Diese sorgende Beziehung ist die Grundlage aller Gesundheitsberufe und sollte gefördert werden. Pflanzen eignen sich ausgezeichnet für gemeinsame Aktivitäten im Alltag und als Mittel, diese Beziehung zwischen Pflegefachperson und Bewohnerin zu stärken. Beziehung kann dann gelebt werden, wenn bei gemeinsamen Aktivitäten ein Gespräch entsteht, wenn z.B. gemeinsam die Pflanzen im Bewohnerinnenzimmer gegossen werden oder die Bewunderung über den neuen Blumenstrauss zum Ausdruck gebracht wird.

Für jemanden da sein, mit jemandem Zeit verbringen und sich jemandem zuwenden sind jene Tätigkeiten, in denen Pflegefachpersonen ihre Beziehung zu den Bewohnerinnen ausdrücken. Die ge-

meinsame Beschäftigung mit Pflanzen, auch wenn es nur wenige Minuten am Tag sind, schafft die Möglichkeit mit den Bewohnerinnen Themen und Erinnerungen zu besprechen, zu denen die Pflegefachperson sonst keinen Zugang erhalten würde. Folgendes Beispiel aus einem Interview mit einer Pflegefachperson schildert diese Prozesse sehr eindrücklich: *«Wenn er Rosen sieht das ist einfach das was ihn an seine Frau erinnert, dass dann einfach die Erinnerungen auch wieder kommen. Seit wir uns gemeinsam um seine Rosen kümmern, habe ich so einen guten Draht zu ihm. Die Mauer die zwischen uns war hat sich total aufgelöst, In der Nachtwache ist die Situation nun viel ruhiger, entspannter.»*

Das Beispiel zeigt, wie sich nicht nur die Situation des Bewohners verändert, sondern auch neue positive Beziehungsaspekte bei der Pflegefachperson wahrgenommen werden.

Die Sorge um Pflanzen bietet eine wichtige Struktur von gemeinsamen Alltagsaktivitäten. Bewohnerinnen und Pflegefachpersonen üben sich im Übertragen von Verantwortung, im Fällen von Entscheidungen und im Aushandeln was geschehen soll und was nicht. Wie diese gemeinsame Beschäftigung mit Pflanzen sich bei einer Bewohnerin auswirkt, beschreibt sie sehr bemerkenswert: *«Ich glaube das ist eine innere Freude, diese Pflanzen zu haben, zu pflegen, dass sie gedeihen, eine innere Genugtuung, und ich glaube das ist das Wichtigste in meinem Alltag.»*

Durch Pflanzen gelingt es, biografische Elemente miteinzubeziehen, die mit emo-

Projektwebsite

Auf der Projektwebsite www.gesundheit.zhaw.ch/gruen-weiss finden Sie in Kürze weitere Details zum Projekt. Haben Sie Interesse laufend über den aktuellen Projektstand und Neuigkeiten informiert zu werden, können Sie sich für einen Newsletter anmelden.

Tag der offenen Tür

Am 1. September findet im GerAtrium in Pfäffikon ZH ein Tag der offenen Tür statt, wo man sich persönlich über das Projekt informieren und sich direkt vor Ort ein Bild über die neue Innenbepflanzung machen kann.

Weiterbildung

Die ZHAW bietet eine Weiterbildung CAS in Gartentherapie an. Sie bietet die Grundlagen, um Pflanzen in therapeutischen Interventionen einsetzen zu können. www.iunr.zhaw.ch/gartentherapie

tionalen Ereignissen verbunden sind und positive Erinnerungen ermöglichen. So berichtet eine Pflegende konkret von einem Beispiel, wie bei einer Bewohnerin positive Erinnerungen geweckt werden konnten. Sie berichtet sehr berührt über die Freude und die neuen Aktivitäten einer Bewohnerin, geknüpft an die Erinnerungen an einen grossen eigenen Garten. Die Pflegende hatte ihr Pflanzen zur Pflege in ihrem Zimmer überlassen.

Darüber hinaus können mit Pflanzen auch Bewohnerinnen angesprochen und erreicht werden, deren Möglichkeit zur Kommunikation etwa wegen einer demenziellen Erkrankung eingeschränkt sind. Dabei werden Pflanzen von den Pflegefachpersonen gezielt für die Anregung visueller oder taktiler Sinne verwendet.

Begleitende Forschung

Eine geeignete Methode um gemeinsam mit Betroffenen neue Pflegehandlungen zu entwickeln und diesen Prozess wissenschaftlich zu begleiten, ist die Aktionsforschung (Participatory Action Research)¹⁰.

Bei dieser Methode arbeiten Forschung und Praxis eng zusammen. Die Pflegefachpersonen steuern in mehreren Sit-

zungen ihre Erfahrungen bei, Pflegewissenschaftlerinnen, Gartenbauingenieurinnen und eine Botanikerin ergänzen die Diskussion mit allgemeinen Erkenntnissen und theoretischen Überlegungen aus ihrem Fachgebiet. Die Entwicklung der pflanzengestützten Pflegeinterventionen geschieht deshalb in einem schrittweisen Prozess. Erste Ideen und neue Ansätze werden in den gemeinsamen Sitzungen entwickelt, und diese Intervention wird daraufhin zeitnah im Alltag getestet und mit einzelnen Bewohnern realisiert. Die Erfahrungen des «Praxistests» der Intervention durch Pflegefachpersonen fliessen in der darauffolgenden Sitzung wieder ein und werden kritisch reflektiert und anschliessend wieder in der Praxis erprobt und reflektiert. Die verschiedenen Interventionen werden auf dieser Basis immer weiterentwickelt und evaluiert, bis die Interventionen «praxistauglich» sind.

Projektablauf

Das Projekt wird in den Pflegezentren GerAtrium, Pfäffikon ZH, und dem Alterszentrum Gibeleich, Glattbrugg ZH durchgeführt und dauert 3 Jahre. Der Projektstart war im Dezember 2011. In einem ersten Schritt wurde eine Analyse der vorhandenen Pflanzen durchgeführt. Bewohnerinnen und verschiedene Personengruppen aus den Institutionen wurden zu ihren Vorstellungen zur Innenbepflanzung bereits befragt und Mitarbeiterinnen zu ihren bisherigen Erfahrungen interviewt. Aus diesen Befragungen, die vor Beginn der Entwicklung der Interventionen stattfanden, wurden die aufgeführten Beispiele entnommen.

Während des gesamten Projekts wird die Wirksamkeit der Massnahmen immer wieder überprüft. Bewohnerinnen und Mitarbeiterinnen werden regelmässig in Interviews befragt und die Pflegedokumentationen analysiert. Im Fokus stehen bei den Bewohnerinnen die Reduktion von Einsamkeit, Schmerz, Schlafproblemen, Unruhe und Depression und eine verbesserte Lebensqualität. Auch die Betreuungsqualität wird mit einem neu entwickelten Fragebogen erhoben, der die Einschätzungen der Mitarbeiter im Pflegeheim widerspiegelt.

Auch auf Seite der Pflegefachpersonen werden positive Effekte erwartet, etwa bessere Beziehungen zu den Bewohnerin-

nen, weniger Stress, eine bessere Wirkung pflegerischer Massnahmen und eine Steigerung der Betreuungsqualität. Erste Studienresultate werden voraussichtlich 2014 vorliegen. Das Projekt wird vom KTI finanziert. Die Indoorbepflanzung wird von der Firma Creaplant AG realisiert. □

Kontakte:

Jutta Dreizler, MScN, RN, Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Departement Gesundheit ZHAW, Institut für Pflege, jutta.dreizler@zhaw.ch, Tel. 058 934 6403.

Autoren:

Jutta Dreizler^{*}, MScN, RN, Wissenschaftliche Mitarbeiterin.

Veronika Waldboth^{*}, MScN, RN, Wissenschaftliche Mitarbeiterin.

Prof. Renata Schneider^{**}, Dipl. phil. II, Dozentin Botanik.

Martina Föhn^{**}, Dipl. Ing. (FH), wissenschaftliche Mitarbeiterin.

Prof. Dr. Lorenz Imhof^{*}, PhD, RN, Leiter Forschung & Entwicklung.

* Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, Institut für Pflege.

** Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, Institut Umwelt und Natürliche Ressourcen, Fachstelle Grün und Gesundheit.

Literatur:

¹ Nolan, M., S. Davies, and J. Brown; Transitions in care homes: towards relationship-centred care using the «Senses Framework». *Quality in Ageing*, 2006. 7(3): p. 5–14.

² Kruse, A.; Chancen und Grenzen der Selbstverantwortung im Alter, 2007, Göttingen.

³ Höpflinger, F. and A. Stuckelberger; *Alter Anziani Vieillesse*, 1999, Bern.

⁴ Schneider-Ulmann, R.; *Lehrbuch Gartentherapie* 2010, Bern.

⁵ Raske, M.; Nursing Home Quality of Life: Study of an Enabling Garden. *Journal of Gerontological Social Work*, 2010. 53(4): p. 336–351.

⁶ Tse, M.M.Y.; Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes. *Journal of Clinical Nursing*, 2010. 19(7–8): p. 949–958.

⁷ Gonzalez, M.T., et al.; Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study of active components. *Journal of Advanced Nursing*, 2010. 66(9): p. 2002–2013.

⁸ Brown, V.M., et al.; Indoor gardening and older adults: effects on socialization, activities of daily living, and loneliness. *Journal of Gerontological Nursing*, 2004. 30(10): p. 34–42.

⁹ Lee, Y. and S. Kim; Effects of indoor gardening on sleep, agitation, and cognition in dementia patients – a pilot study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 2008. 23(5): p. 485–489.

¹⁰ Reason, P. and H. Bradbury; *The Sage handbook of action research: participative inquiry and practice* 2008, SAGE.

(Eine umfassende Literaturliste kann bei den Autoren angefordert werden).

www.sbk-asi.ch

- Langzeitpflege
- Pflegekonzepte
- Gartentherapie