

# Türöffner für gute Pflege

**Pflanzengestützte Interventionen** Die Arbeit mit Pflanzen findet in Heimen nicht immer die nötige Aufmerksamkeit. Dabei lohnt es sich, pflanzengestützte Aktivitäten systematisch in den Alltag einzubauen. Sie vermindern Agitation, bauen Stress ab und fördern das soziale Miteinander.

Von Veronika Waldboth et al.



Foto: iStock.com/SivwaJansen

**H**err M. ist ein verschlossener Bewohner, dessen Versorgung die meisten Pflegenden des Wohnbereichs als belastend und spannungsgeladen empfinden. Eines Tages erhält er von seiner Tochter einen Rosenstrauß – genau der gleiche, den er einst seiner verstorbenen Frau geschenkt hatte. Als ihn eine Pflegefachfrau auf den Strauß anspricht, beginnt der Mann, ausführlich von seinem Leben und der schönen Zeit mit seiner Frau zu berichten. Auf die Erinnerungen und Gefühle der Trauer reagiert die Pflegefachfrau mit dem Versprechen, gemeinsam mit dem Bewohner für eine möglichst lange Haltbarkeit der Blumen zu sorgen. Diese Situation war der Beginn einer positiven Beziehung zwischen der Mitarbeiterin und dem alten Herrn. Die pflegerischen Handlungen konnten von nun an in einer deutlich angenehmeren Atmosphäre durchgeführt werden.

## Unermesslicher Fundus

Das Fallbeispiel zeigt, dass Pflanzen prädestiniert sind als Türöffner für eine gute Pflege. Ein Grund dafür ist die Tatsache, dass die große Mehrheit älterer Menschen eine starke, in der Biografie verankerte Beziehung zu Pflanzen hat. Sie bringen persönliche Erfahrungen und Erinne-

rungen mit ihnen in Verbindung. Häufig werden Gerüche, Rituale und Handlungen mit Pflanzen assoziiert.

So gesehen sind Pflanzen ein unermesslicher Fundus für pflegerische Interventionen. Ein alltagsnahes Beispiel für eine Integration von Pflanzen im Heimalltag ist die gemeinsam durchgeführte Pflanzenpflege. Die älteren Menschen erfahren durch gärtnerische Handlungen sinnvolle Beschäftigung, Wertschätzung und Selbstwirksamkeit. Häufig erhöht sich dadurch das Wohlbefinden. Zudem lenken pflanzengestützte Handlungen von Unpässlichkeiten und Schmerzen ab. Aufgrund der notwendigen Konzentration und Aufmerksamkeit eignet sich die Arbeit mit Pflanzen auch als kognitives Training, das von den Betroffenen gerne angenommen wird – denn die Arbeit mit Pflanzen macht den meisten Menschen Spaß.

Um das besondere Potenzial von Pflanzen in Pflege-settings wissenschaftlich zu betrachten, wurde an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) von 2011 bis 2015 das Projekt „Integrative Indoorbepflanzung von Alterszentren und pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege“ durchgeführt. Ziel war, Interventionen für pflegebedürftige Menschen zu entwickeln und Wege zu identifizieren, um pflanzengestützte Interventionen sinnhaft in den Heimalltag zu in-



## BUCHTIPP

Die Details des Projekts der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und alle entwickelten Interventionen sind in dem Buch „Pflanzengestützte Pflege. Praxishandbuch für pflanzengestützte Pflegeinterventionen im Heimbereich“ von Veronika Waldböth et al. nachzulesen.

Handlungen wie: Pflanzen tauchen, Pflanzen besprühen, Pflanzenwünsche mitteilen und eigene Pflanzen pflegen.

Pflanzengestützte Interventionen des Bereichs „Mit Pflanzen gestalten“, wie Blumensträuße und Gestecke gestalten und auffrischen, bieten sich als einmalige Handlungen ohne Regelmäßigkeit an. Nach Abschluss der Maßnahme kann ein Bild vom Resultat gemacht werden, das an die erlebten Stunden erinnert.

Ziel des Bereichs „Pflanzen erfahren“ ist es, Pflanzen mit den eigenen Sinnen zu erfahren. Die Bewohner können im Rahmen der Handlungen die Pflanzen ertasten und an ihnen riechen. Die Interventionen dieses Bereichs eignen sich für alle Lebenslagen, um das Wohlbefinden positiv zu unterstützen.

## Interventionen in Pflegealltag integrieren

Die pflanzengestützten Interventionen sollen Bestandteil des Heimalltags werden und sind dementsprechend auch in der Pflegeplanung zu berücksichtigen. Ausgangspunkt der pflanzengestützten Pflege sollten Assessments und Anamnesen sein, um bereits im Vorfeld Informationen zur Bedeutung von Pflanzen der jeweiligen Person zu sammeln. Empfehlenswert hierbei sind folgende Fragen:

- Hat/hatte die/der Bewohner/in einen Garten, Balkon und Zimmerpflanzen?
- Hat/hatte die/der Bewohner/in Rituale oder Gewohnheiten mit Pflanzen?
- Hatte/hat die/der Bewohner/in Vorlieben oder Abneigungen bezüglich Pflanzen?
- Ist die/der Bewohner/in interessiert an Aktivitäten mit Pflanzen?

Der genaue Ablauf der pflanzengestützten Intervention sollte gemeinsam mit dem Bewohner und Angehörigen festgelegt und die benötigten Materialien zusammen organisiert werden. Der Zeitaufwand orientiert sich am Ergebnis von Aushandlungs- und Entscheidungsprozessen mit dem Bewohner und seinen Angehörigen.

Damit Bewohnende und Angehörige von Interventionen mit Pflanzen profitieren können, müssen sie über das Angebot informiert werden und eine Anlaufstelle für etwaige Fragen innerhalb der Institution haben. Zur Information eignen sich Poster oder Flyer.

tegrieren. Über 100 Bewohnende nahmen an der Praxisphase teil. Ergebnis der wissenschaftlichen Auswertung sind 15 leicht nachzunehmende pflanzengestützte Interventionen. Darunter befinden sich sowohl kurze als auch lange Tätigkeiten, um Heimbewohnern je nach Situation und individuellen Ressourcen ein passgenaues Angebot machen zu können.

Die 15 Pflegeinterventionen lassen sich in vier Bereiche einteilen: Pflanzen wachsen lassen, Pflanzen pflegen, mit Pflanzen gestalten, Pflanzen erfahren. Die Handlungen integrieren pflegerische und gärtnerische Elemente. Sie dienen dazu, die Beziehung zu gestalten, die Zusammenarbeit festzulegen, gemeinsam zu handeln und Maßnahmen miteinander abzuschließen.

Zu den Pflegeinterventionen im Bereich „Pflanzen wachsen lassen“ gehören gärtnerische Aktivitäten, wie Pflanzen aussäen (Abb. 1), Jungpflanzen topfen, Pflanzen vermehren und Blumenzwiebeln topfen. Diese Interventionen sind für pflegebedürftige Menschen geeignet, die Freude an der Arbeit mit Erde und dem Hegen und Pflegen von jungen Pflanzen haben.

Bewohner, die eigene Pflanzen haben, können diese mit Unterstützung der Pflegepersonen pflegen. Zu den Interventionen des Bereichs „Pflanzen pflegen“ gehören

<b>Schwierigkeitsgrad</b>	<input type="checkbox"/> niedrig <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> hoch
<b>Voraussetzungen der Bewohnerin</b>	<p>körperliche Ressourcen: minimal 0 1 2 3 4 intakt</p> <p>kognitive Ressourcen: minimal 0 1 2 3 4 intakt</p>
<b>Interventionsart</b>	Einzel- oder Kleingruppenintervention
<b>Verantwortung</b>	Diplomierte Pflegefachfrau
<b>Dauer</b>	Zirka 25 Minuten für die gemeinsame Handlung
<b>Pflanze</b>	Kresse
<b>Alternative Pflanzen</b>	Blaues Lieschen, Ostergras
<b>Beziehung gestalten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Die Bedeutung der Pflanzen im Leben der Bewohnerin in Erfahrung bringen</li> <li>– Im Gespräch Wünsche und Vorlieben erfragen</li> <li>– Erfahrungen und Erinnerungen austauschen</li> <li>– Gespräche über die Pflanzenpflege und die Symbolik von Pflanzen anregen</li> <li>– Auswahl der Pflanzenintervention mit der Bewohnerin besprechen, sie beraten und austauschen</li> </ul>
<b>Zusammenarbeit festlegen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Grad der nötigen Unterstützung durch die Pflege klären</li> <li>– Klären, wer an der gemeinsamen Handlung teilnimmt (falls angezeigt, zusätzliche Bewohnende oder Angehörige einschließen)</li> <li>– Klären, wer das Saatgut und das Material besorgt</li> <li>– Ort und Zeitpunkt der Handlung „Pflanzen aussäen“ festlegen</li> <li>– Klären der Verantwortlichkeiten für das regelmäßige Gießen der Pflanze</li> </ul>
<b>Gemeinsam handeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Arbeitsplatz vorbereiten</li> <li>– Erde fein krümeln, locker in eine Aussaatschale füllen und leicht andrücken</li> <li>– Erde gießen, Samen säen und nicht mit Erde bedecken</li> <li>– Schale an einem hellen Standort aufstellen (evtl. im Minigewächshaus, fördert schnelleres Wachstum)</li> </ul>
<b>Miteinander abschließen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Im Gespräch die Intervention gemeinsam abschließen</li> <li>– Das Material aufräumen</li> <li>– Dokumentation der Pflanzenintervention und der Verantwortlichkeit für die regelmäßige Pflanzenpflege</li> </ul>
<b>Material und Werkzeug</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Saatgut, Aussaaterde, Aussaatschale, Eintopfhilfe, Gießkanne, festes Papier</li> <li>– Evtl. Minigewächshaus zur schnellen Keimung</li> <li>– Etiketten zum Beschriften, Schürze, Handschuhe</li> </ul>
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Gießen: Im Minigewächshaus ist kein Gießen nötig. Ansonsten regelmäßiges Gießen alle ein bis zwei Tage, dazu bei Trockenheit die Schale in Wasser stellen</li> <li>– Ernte und Verwendung der Gartenkresse, zum Beispiel in Salaten</li> </ul>

**Abb. 1**  
Pflanzen aussäen (z.B. Kresse)

Nach einer Intervention mit Pflanzen ist es bedeutend, das Erreichen der pflegerischen Ziele – etwa Förderung der Beziehungsgestaltung zwischen Pflegebedürftigem und Pflegefachperson oder Förderung der Konzentration – zu evaluieren. Auf dieser Basis können Maßnahmen neu geplant und durchgeführt werden.

Grundvoraussetzung für das Gelingen pflanzengestützter Pflege ist ein wertschätzender Umgang miteinander, der von Respekt gekennzeichnet ist. Auf dieser Basis stehen die Chancen gut, dass Pflegeinterventionen mit Pflanzen zu einer gelingenden Alltagsgestaltung beitragen, die vom Betroffenen als sinnstiftend erlebt wird.

**Die Autoren:** Veronika Waldboth; Susanne Suter-Riederer, Dozentin am Institut für Pflege der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW); Martina Föhn, Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Pflege der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW); Renata Schneider-Ulmann, ehem. Dozentin für Biologie, ZHAW; Dr. Lorenz Imhof, Professor für gemeindenaher, integrierte Pflege, Nursing Science & Care GmbH.



**Veronika Waldboth, MScN**, ist Pflegefachfrau FH und seit 2012 Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Pflege der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Winterthur/Schweiz.  
Mail: veronika.waldboth@zhaw.ch