

## Ergotherapie in der ambulanten, palliativen Versorgung



**„Es sind die kleinen Dinge im Leben, die für einen die größte Bedeutung haben.“**

Die Ergotherapie gehört mittlerweile zur Standardversorgung in der Therapie und Betreuung von multimorbiden und chronisch erkrankten Menschen.

Ganz allgemein ist der Fokus der Ergotherapie bei allen Patienten auf den Alltag ausgerichtet.

Da der Alltag bei jedem Menschen anders aussieht, setzt sich eine Behandlung oft aus unterschiedlichen Elementen zusammen, ist individuell angepasst und auf die Ziele der Patienten ausgerichtet. In der ambulanten, palliativen Versorgung haben die Menschen aus ergotherapeutischer Sicht jedoch grundsätzlich ähnliche Probleme.

Neben dem guten versorgt sein möchten sie, auch wenn es nur kleine Tätigkeiten sind, meist selbst aktiv sein. Kontrolle und Selbstbestimmung zu ermöglichen, bieten in einer Situation der Abhängigkeit und Hilflosigkeit, ein wenig Lebensqualität und Normalität.

Ergotherapeuten schauen hier ob und welche Hilfsmittel den Patienten unterstützen könnten. Sie erfassen, was dem Patienten und den Angehörigen wichtig ist und üben den Umgang mit den Hilfsmitteln.

Während einer langen und schweren Krankheit und der Notwendigkeit, sich pflegen und versorgen zu lassen, haben die Menschen ihren Körper hauptsächlich schmerzhaft, defizitär und als Objekt einer Behandlung wahrgenommen. Hier kann die Ergotherapie mit verschiedenen körperorientierten Methoden es ermöglichen, dass der Patient sich auf ganz basaler Ebene und angenehmer Art spüren kann. Gerade Menschen, die sich nicht mehr verbal äußern können oder vielleicht nicht mehr ganz bewussteinklar sind, profitieren hiervon sehr. Angenehme Körperempfindungen entspannen, lassen den Atem tiefer und ruhiger fließen und können Unruhe nehmen.

In der ambulanten, palliativen Versorgung ist die Ergotherapeutin herausgefordert, sehr aufmerksam bezüglich der individuellen Situation und der Tagesform der Patienten zu sein. Außerdem ist eine enge Zusammenarbeit mit den verordnenden Ärzten, dem medizinischen Personal, anderen Therapeuten und Betreuern sehr wichtig. Die therapeutischen Ziele sind jeweils sehr individuell auf den konkreten Menschen und sein häusliches Umfeld ausgerichtet, die Medien und Methoden werden umsichtig und kreativ angepasst.

## **Überblick über Therapieangebote im Bereich der ambulanten, palliativen Versorgung in der Ergotherapiepraxis Dolores Weber**

### **Basale Stimulation:**

Bedeutet die Aktivierung und Anregung primärer Körper- und Bewegungserfahrungen und wird angewendet bei Menschen, deren Eigenaktivität, Wahrnehmung und Kommunikation eingeschränkt und beeinträchtigt ist. Mit einfachsten Mitteln wird versucht den Kontakt zu diesem Menschen aufzunehmen.

### **Mediakupress**

Mediakupress ist eine Weiterentwicklung traditioneller Techniken aus der TCM. Auf dieser Grundlage sind kurze Sequenzen von Punktkombinationen zu unterschiedlichen Indikationen zusammengestellt worden, um die Akupressur in die Pflege und Behandlung erkrankter Menschen zu integrieren. Angst und Unruhe lassen sich über spezifisch wirkende Punkte beeinflussen. Auch Übelkeit und Erbrechen lassen sich durch eine Dauerstimulation der entsprechenden Punkte oft sehr gut abfangen. Die Punkte sind leicht erlernbar und können auch den Angehörigen vermittelt werden

### **Migräne- und Kopfschmerzbehandlung nach Kern**

Diese körpertherapeutische Behandlung wird normalerweise angewendet in der Therapie von Kopf- und Migräneschmerzpatienten. Unserer Erfahrung nach, hat sie einen stark beruhigenden, entspannenden und schmerzlösenden Einfluss auf den gesamten Körper und ist daher sehr gut anwendbar bei schwer erkrankten Menschen.

### **Fußreflexzonenmassage**

Wissenschaftlich bewiesen ist die Existenz der Fußreflexzonen nicht.

Allerdings ist die Tatsache, dass die Druckpunktmassage das Wohlbefinden steigert, erwiesen. An den Füßen befinden sich sehr viele Nervenrezeptoren. Ein Reiz an den Füßen wird bereits von daher als sehr wohltuend empfunden. Auch eine angstlösende, beruhigende und müde machende Wirkung haben einige kleinere Studien festgestellt. Sie hat einen schmerzlindernden Effekt auf den ganzen Körper.

### **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Die PMR kann für eine Tiefenentspannung und ein besseres Körpergefühl sorgen, sowie das allgemeine Wohlbefinden steigern. Darüber hinaus können körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Schlaflosigkeit oder Übelkeit positiv beeinflusst werden.

### **Feldenkrais**

Die Feldenkrais-Methode ist eine meditative Bewegungstherapie mit dem Ziel, die eigenen Körperbewegungen bewusst zu machen und zu steuern. Wenn der Patient die Bewegungen seines Körpers- oder einzelner Körperteile nicht mehr aktiv bewegen kann, so werden die Bewegungen vom Therapeuten geführt.

Eine Reduzierung von Bewegungseinschränkungen und Schmerzen, emotionales Wohlbefinden und Stressabbau sind hierbei das Ziel.

### **Atemübungen**

Atemübungen sind sehr gut geeignet sich zu entspannen und zu beruhigen.

### **Meditative Elemente**

Bei Fantasiereisen stellt sich der Zuhörer innere Bilder, zu gesprochen Texten vor. In den Texten sind möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut, so kann die Aufmerksamkeit vom Schmerz abgelenkt und innere positive Bilder erzeugt werden.

### **Genusstraining**

Beim „Genusstraining“ nutzt man die Tatsache, dass die Sinne vieler schwer kranker Patienten besonders wach und empfindlich sind. Hören, Riechen, Schmecken und Sehen werden durch das Training sensibilisiert und die Betroffenen können ihre Aufmerksamkeit stärker auf die kleinen, genussvollen Freuden des Alltags lenken.

### **Ausdruckszentrierte Techniken**

Auch ausdruckszentrierte Gestaltungsformen wie z.B. Malen, die Herstellung von kleinen Collagen oder das Anfertigen von Tagebüchern können helfen, die Krankheit besser zu bewältigen.

### **Gespräche/ Kommunikation und systemische Beratung und Therapie in der Palliativmedizin**

Die Kommunikation ist bei der Gestaltung des Lebensendes ausgesprochen wichtig.

Diese letzte Lebensphase ist fast immer geprägt von zahlreichen intensiven Gefühlen: Der Patient ist bekümmert, dass er in seiner Leistungsfähigkeit und seinem Aktionsradius stark eingeschränkt ist und er ist traurig darüber, vieles nicht mehr erleben zu können. Sorgende Gedanken gehören den Angehörigen oder nahestehenden Freunden. Manche werden auch von Schuldgefühlen belastet und haben den Wunsch, Menschen um Verzeihung zu bitten, oder ihnen zu danken. Die lebensbedrohliche Erkrankung ruft außerdem bei den meisten Betroffenen vielfältige Ängste hervor, die praktisch alle Bereiche des Lebens umspannen.

Der systemische Beratungsansatz mit seinen Konzepten der Wertschätzung und Ressourcenorientierung, der Achtung vor der Autonomie des Anderen und den Techniken lösungsorientierter Gesprächsführung ist für eine Beratung in diesem Feld besonders geeignet.