

# »Schlaf gut Karla«

## Schlafförderung mit komplementären *Pflege-Methoden*

Von Kersten Runge

**Wickel und Auflagen, der vielfältige Einsatz von ätherischen Ölen, Massagen, Ausstreichungen und Akupressurpunkte sind, neben der Basalen Stimulation in der Arbeit mit hilfebedürftigen, kranken Menschen eine wunderbare Möglichkeit der Bedürfnisorientierten Begleitung.**

Am Beispiel eines Kindes mit unterschiedlichen Unruhezuständen werden nachfolgend einige Umsetzungsmöglichkeiten aufgezeigt.

Karla ist ein 11 Jahre altes Mädchen mit einer Schwerstmehrfachbehinderung, das besonders nachts immer wieder sehr unruhige Phasen hat, in denen es mehrfach Krampfanfälle hat, aus dem Schlaf heraus aufschreit, wach ist und seinen Kopf unruhig hin und her wirft. Immer wieder verhindern diese Unruhezustände aber auch das Einschlafen.

Am Morgen, wenn sie geweckt wird um zur Schule versorgt zu werden, ist sie dann müde, motorisch sehr unruhig und kann sich nicht auf die, für sie sonst so lustvolle orale Stimulation und das Haare kämmen einlassen. Ihr Atmung ist angestrengt, sie hat große Mühe abzu husten und wirkt orientierungslos.

Karla ist ein sehr sensibles Kind. Sie reagiert auf familiäre Spannungen (Auseinandersetzungen der Eltern mit den älteren Brüdern, große Arbeitsbelastung des Vaters...) schnell mit Fieber, Harnverhaltung, Verstopfung auch ohne vorherige äußerlich erkennbare Unruhe. So gibt es immer wieder Situationen in denen sie innerhalb von wenigen Stunden stark auffiebert und als Folge davon zusätzlich mit Unruhe und Stress reagiert. Eine große Empfindsamkeit hat sie aber auch für einfache „Maßnahmen“, wie basale Angebote und komplementäre Pflege-„Methoden“.

Bei Karla treten - trotz Antiepileptika - immer wieder Krampfanfälle auf, die sich häufen, wenn sie sehr unruhig ist. In solchen Fällen kann man durch Stimulation des „Stresspunktes“ an ihrer Oberlippe fast immer eine sofortige Unterbrechung des Krampfes bewirken. Dabei wird mit einem Finger der Punkt zwischen Oberlippe und Nase für 10-30 Sekunden - je nach Dauer des Anfalls - gestrichen oder gedrückt. Meistens wacht Karla von

dieser Maßnahme gar nicht auf bzw. schläft anschließend schnell wieder ein. Bei großer Unruhe gibt Karla eine deutliche körperliche Begrenzung im Form von „Pucken“ oft die notwendig Geborgenheit und Orientierung um zur Ruhe zu finden.

Dabei wird sie in ein körperbegrenzendes „Nest“ positioniert, das anschließend mit einem Badelaken zusätzlich „fixiert“ wird, das die Körpergrenzen nochmals verdeutlicht und ihr die Arme an den Oberkörper „drückt“. Diese enge Umhüllung schränkt sie zwar in ihrer Bewegungsfreiheit ein, ist aber in diesen Fällen die einzige Möglichkeit, sie so zu beruhigen, dass sie einschlafen kann. Im Laufe der Nacht kann diese „Fixierung“ wieder entfernt werden.

Durch den Einsatz von ätherischen Ölen und Wärme kann die entspannende Wirkung von Massagen gefördert und unterstützt werden. Tagsüber z.B. nach einem langen Schultag, genießt sie besonders die Handmassage, bei der sie entspannt, aufmerksam wird und teilweise für wenige Minuten ganz ruhig in ihrem Rollstuhl sitzt. Am Abend wird sie durch solche Berührungen jedoch eher munter, sodass ihr in unruhigen Zeiten eine Brustauflage mit einem Ölgemisch als Einschlafhilfe dient.

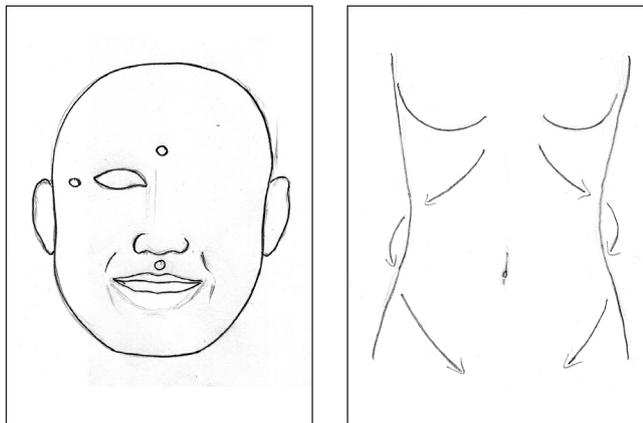
Dabei wird ein Esslöffel von einer angefertigten Öl Mischung, bei Karla eine 1% Mischung (100 ml Mandelöl mit 20 Tropfen Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*), 1 Tropfen Vanilleextrakt (*Vanillia planifolia*) und 2 Tropfen Neroli 10% (*Citrus aurantium* *suspecies aurantium*) in einer Braunglasflasche gemischt) auf ein 10x10 cm großes Baumwolltuch/Stofftaschentuch gegeben, welches in einer Plastiktüte durchknetet wird, sodaß das Tuch gleichmäßig mit dem Ölgemisch durchtränkt ist. Anschließend erwärmt man das Baumwolltuch in der Plastiktüte zwischen zwei Wärmflaschen auf Körpertemperatur. Das warme Baumwolltuch wird aus der Plastiktüte genommen und auf Karlas Brustkorb platziert. Darauf wird ein kleines Gästehandtuch o.ä. gelegt und das Pyjamaoberteil darüber gezogen. Ein warmes Dinkelsäckchen von außen auf den Brustkorb gelegt, fördert die verstärkende, thermische Wirkung. Alternativ dazu kann auch Rohwolle zwischen Gästehandtuch und Pyjamaoberteil platziert werden, wenn die Wärmflasche oder das Dinkelkissen als

zu beklemmend oder schwer empfunden wird. Diese Auflage sollte frühestens nach 30 Minuten entfernt werden. Bei Karla verbleibt diese über die ganze Nacht auf ihrem Brustkorb. Das Ölgemisch findet auch bei Hautirritationen oder gerötetem PEG- Stoma mit Erfolg bei ihr Anwendung.

Gelegentlich schläft Karla unruhig, hat teilweise angespannte Gesichtszüge und zieht die Stirn kraus ohne wach zu werden. Dann verhilft ihr oft eine „Massage“ mit der oben genannten Ölmischung der „Konzentrationspunkte“ an den Schläfen oder zwischen den Augenbrauen um zu mehr Ruhe zu kommen. Ein mit Ölgemisch gefetteter Daumen streicht mit leichtem Druck langsam von der Stirn zur Mitte der Augenbrauen und verweilt dort für kurze Zeit oder zwei Finger stimulieren durch langsame, leicht kreisenden Bewegungen Karlas Schläfen. Oft entspannen sich dabei schon nach wenigen Sekunden ihre Gesichtszüge ohne dass sie davon aufwacht.

Stress wirkt sich bei Karla auch auf den Verdauungstrakt aus. Tagsüber helfen ihr Vibrationen und Bauchmassagen. Wenn Karla nachts unruhig wird, sie palpatorisch eine deutlich gefüllte Harnblase hat, ohne dass sie ausscheiden kann und eine angespannte Bauchdecke hat, ist es sinnvoll Maßnahmen zu ergreifen die auch unter der Bettdecke (ohne Wärmeverlust) ausgeführt werden können. Hier lindert eine einfach „Rautenmassage“ (diese „Ausstreichung“ bildet im Verlauf die Form einer Raute) häufig ihre mutmaßlichen Schmerzen, zumindest entspannt die Muskulatur der Bauchdecke darunter und Karlas atmet wieder tiefer und entspannter.

Dazu streichen beide Zeige- und Mittelfinger unterhalb des Sternums (Solar plexus) beginnend, entlang der unteren Rippenbögen/ Zwerchfell zur jeweiligen Taille, die von vorn nach hinten umkreisend mit den Händen „umgriffen“ wird. Anschließend gleiten die Finger recht und links die Leisten verlaufend fast bis zum Schambein (geht auch über der Windel). Dieser Verlauf wird mehrfach wiederholt. Dabei stellt sich schon nach wenigen Atemzügen eine deutliche Bauchatmung ein, nicht nur der Bauch entspannt sich, manchmal kann Karla danach endlich Wasser lassen. Nach einer erholsamen, ungestörten Nachtruhe mit nur kurzen Störungen wacht Karla vor der „Weckzeit“



auf, lacht und lautiert viel, verfolgt zwischendurch immer wieder mit ihre Augen die Handlung der Pflegenden und hat einen deutlich geringeren Muskeltonus, sodaß ihre Finger zum Mund geführt werden können an denen sie schmatzend lutscht und leckt. Bei der anschließenden oralen Nahrungsaufnahme (parallel zur Ernährung über die PEG) ist sie sehr interessiert. Ihre größere Aufmerksamkeit wirkt sich beim Essen positiv auf ihre mundmotorischen Fähigkeiten aus, sodass sie mit mehr Freude mehr oral zu sich nimmt. So kann der Schultag gestärkt und ausgeruht für Karla beginnen.



**Kersten Runge** ist Krankenschwester  
»Palliative Care« Praxisbegleiterin  
für Basale Stimulation® in der Pflege  
[info@basale-stimulation-pflege.de](mailto:info@basale-stimulation-pflege.de)