



Februar 2014

CHF 9.50



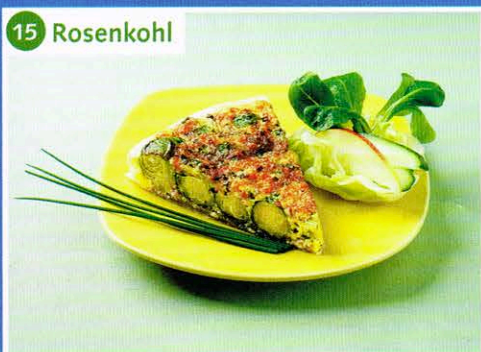
Schweizer Gärten



Gelber Hartriegel

FRÜHE FARBE

15 Rosenkohl



16 Biogarten



38 Nisthilfen



Pflanzen im Pflegeheim GRÜN FÜR DIE SEELE

Umgeben von Blüten und Blättern – das steigert unser Wohlbefinden. Das wertvolle Grün soll deshalb auch im dritten Lebensabschnitt ein willkommener Begleiter sein.

Pflanzen ermöglichen unser Leben. Als Lebensmittel nähren sie den Körper, und auch die Seele wird in einer pflanzlichen Umgebung stimuliert. So mancher Naturliebhaber kann sich ein Dasein ohne Pflanzen gar nicht vorstellen. Sei es bei der Pflege des hauseigenen Grüns, bei der Gartenarbeit oder bei Spaziergängen durch Wald und Flur: Es tut gut, Pflanzen aktiv wahrzunehmen und sich mit dem lebendigen Grün zu beschäftigen.

WENIGER SCHMERZEN

Mit zunehmendem Alter oder mit dem Einzug ins Altersheim verlieren viele Menschen die Möglichkeit, sich um eigene Pflanzen oder einen Garten zu kümmern. Meist geht damit

ein wertvoller Bezug zur Natur verloren. Es wurde aber wissenschaftlich belegt, dass die Beschäftigung mit Pflanzen im Aussenbereich eine positive Wirkung auf das Wohlergehen von Heimbewohnern hat. Das Krankenhaus in Spiez beispielsweise besitzt seit Längerem eine vielseitige Gartenanlage, welche den unterschiedlichen Bedürfnissen der Bewohner entspricht und somit als Therapiegarten genutzt werden kann. Gartenarbeiten sowie auch passive Gartenstunden werden als therapeutische Massnahmen eingesetzt und geschätzt. Symptome wie depressive Verstimmungen oder chronische Schmerzen können durch den Einbezug von Pflanzen im Alltag spürbar vermindert werden.

PFLANZEN IM ALLTAG

Leider ist es jedoch vielen Bewohnern von Pflegeheimen nicht möglich, das Haus zu verlassen, geschweige denn draussen im Garten Arbeiten zu verrichten. Deshalb entwickelte die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) Institut für Natürliche Ressourcen und Institut für Pflege und der Firma Creaplant im Rahmen einer Studie neue Ideen, wie das Pflegepersonal die Pflanzen in den Alltag der Heimbewohner integrieren kann. Das rund dreijährige Forschungsprojekt wird finanziert von der Kommission für Technik und Innovation, der Gesundheitsförderung Schweiz und der Stiftung Gartenbau. Umgesetzt wird das Projekt im Altersheim Geratrium in Pfäffikon sowie im Alterszentrum Gibeleich in Glattbrugg.

DIE SINNE WECKEN

Doch wie kann der Alltag im Pflegeheim aussehen, wenn darin einfache gärtnerische Tätigkeiten eingebaut



Die Beschäftigung mit Pflanzen fördert das Selbstvertrauen und bringt Freude.

werden? Giessen, säen und pikieren fördern das Selbstvertrauen und bringen Bestätigung und Freude. Doch der psychologische Aspekt ist noch viel tiefgründiger: Viele Betagte schöpfen ihre Kraft aus den Erlebnissen der Vergangenheit. Und nicht selten wecken Gerüche, zum Beispiel der Duft von Flieder, Erinnerungen an einstmalige Gartenstunden. Und so kann das Zusammenstellen eines Blumenstrausses oder das Bepflanzen eines Kräuterkastens auch zu einer mentalen Reise in frühere Zeiten werden: Über alte Geschichten wird geschmunzelt, Bewohner und Pflegepersonal beteiligen sich am Gespräch. So steigert die Beschäftigung mit Pflanzen Sinneswahrnehmung und Verbundenheit.

WICHTIGES PERSONAL

Doch die Schlüsselrolle bei der Entwicklung und Umsetzung dieses Projekts hält das Pflegepersonal inne. Dieses gestaltet und plant den Heimalltag der Bewohner und kann so therapeutische Tätigkeiten einflechten. Das Pflegepersonal wird denn auch von Pflegefach- und Hortikulturexperten der ZHAW auf ihre neue Aufgabe vorbereitet und bei der Umsetzung des Projekts eng begleitet.

PFLEGELEICHTES GRÜN

In den an der Studie teilnehmenden Pflegeheimen wurde in einem ersten Schritt eine Bestandsaufnahme der vorhandenen Pflanzen durchgeführt. Die Betagten sind teilweise noch in der Lage, ihre Pflanzen ohne fremde Hilfe zu pflegen, zum Teil sind sie aber auch auf Unterstützung angewiesen.

Doch nicht jedes Grün ist erwünscht: Weder toxische und hautreizende Pflanzen noch Gewächse mit schar-



fen Kanten oder Dornen dürfen ins Heim einziehen. Bevorzugt werden Zimmerpflanzen, welche auch mit wenig Licht auskommen und der trockenen Heizungsluft trotzen. Die Ergebnisse des Projekts sollen ab 2015 publiziert werden. Sollten die Resultate positiv sein, so könnten sich die Pflegeheime durch eine attraktive Innenbepflanzung einen erheblichen Marktanteil verschaffen.

Viele Betagte sind bei der Pflege der Pflanzen auf Unterstützung angewiesen.

Ruth Schläppi (Text)

Martina Föhn ZHAW, Alterszentrum Gibeleich Opfikon (Bilder)

Forschungsprojekt

Die Studie «Pflanzen als Mittel therapeutischer Pflegeinterventionen» der ZHAW befasst sich mit folgenden drei Fragen: Welchen Einfluss hat der Einbezug von Indoorpflanzen in die Pflege auf – die Lebenszufriedenheit der Bewohner? – depressive Gefühle, Einsamkeit, Unruhe, Schlaf und Schmerzen der Bewohner? – Pflegeplanung, Alltagsgestaltung und Arbeitszufriedenheit des Pflegepersonals?



Die Haptik einer samtigen Kalanchoe kann zu positiven Sinneserlebnissen führen.



In einer Studie werden Pflanzen in den Pflegealltag integriert.