

Der Akupressur Punkt Sanyinjiao liegt vier Querfinger oberhalb der Spitze des inneren Fußknöchels. Betrachten Sie die Innenseite des Sprunggelenkes, hier ist eine Erhöhung zu sehen. Wird der kleine Finger auf diese Erhöhung gelegt und die weiteren drei Finger schießen wie im Bild an, dann befindet sich der Punkt an der Hinterkante der Tibia. Der Punkt wirkt unter anderem gegen Appetitverlust, Müdigkeit, Schwächegefühl in den unteren Extremitäten.

Akupressur Punkt 5:

Ma 36 (Deutsch), ST36 (Englisch), Zusanli (Chinesisch)



Der Zusanli befindet sich 4 Fingerbreit unterhalb der Kniescheibe, in einer Vertiefung etwas seitlich des Schienbeins. Dort wo der empfindlichste Punkt sich befindet, wird gedrückt. Der Zusanli ist ein allgemeiner Kräftigungspunkt für den gesamten Körper. Löst Verspannungen und hilft Energie aufzubauen, sowie bei Verdauungsproblemen.

Akupressur Punkt 6:

Le 3 (Deutsch), Liv 3 (Englisch), Taichong (Chinesisch)



Der Taichong befindet sich auf dem Fußrücken zwischen 1. und 2. Zehen am Ende der "Rinne". Der Akupressur Punkt hat unter anderem eine tiefgreifende und beruhigende Wirkung und löst Verspannungen

Weiterbildung

Die Vermittlung von Kernkompetenzen an zukünftige Pflegefachpersonen stellt einen wichtigen Part innerhalb der

generalistischen Pflegeausbildung dar. Darauf abgestimmt ist die neue Web-Seminar-Reihe für Lehrende und Praxisanleitung. Evidenzbasiertes Pflegefachwissen, Pflegediagnostik mit didaktischen & methodischen Überlegungen und die Anforderungen an die Vermittlung von Kernkompetenzen nach der Ausbildungs- und Prüfungsverordnung werden behandelt. Erarbeiten Sie themenbezogene Lernergebnisse und mögliche Vermittlungsmethoden!

Schlussbetrachtung

Akupressur ist eine kostengünstige, einfach zu erlernende Methode, um Menschen mit einer Fatigue zu helfen. Auch zu vielen anderen Symptomen wie z.B. Übelkeit, Schmerz, Sucht usw. können Akupressur bei der Symptomlinderung helfen. Akupressur in der Pflege nimmt als komplementäres Behandlungsmodell in der Pflege zu. Zusätzlich ausgebildete Pflegepersonen können ihr Wissen an Pflegeempfänger(innen) und Angehörige weitergeben und die Selbstpflegekompetenzen der Betroffenen stärken. In der Pflegeklassifikation ENP sind zu den zentralen Symptomen wie Übelkeit, Schmerz, Sucht usw. bereits die Pflegemaßnahmen zur Akupressur mit den entsprechenden wichtigen Akupressur Punkte aufgenommen worden und können Pflegenden dabei unterstützen passende Pflegeangebote umzusetzen.



Dr. Qiumei Jiang-Siebert
Pädagogin für Pflege- und Gesundheitsberufe M.A.
Wissenschaftliche Mitarbeiterin ENP® Forschung & Entwicklung
Deutsch-Chinesische Gesellschaft für Pflege e.V. (DCGP)



Dr. Pia Wieteck
Deutsch-Chinesische Gesellschaft für Pflege e.V. (DCGP)

Akupressur: Pflegeintervention bei Menschen mit Fatigue



Akupressur: Pflegeintervention bei Menschen mit Fatigue



TEXT:
DR. QIUMEI JIANG-SIEBERT
UND DR. PIA WIETECK

Worum geht es?

Fatigue ist ein sehr häufig auftretendes Symptom in der palliativen pflegerischen Versorgung, bei hochbetagten Menschen sowie Menschen mit unterschiedlichen chronischen Erkrankungen. In dem Pflegeklassifikationssystem European Nursing care Pathways (ENP) lautet die Pflegediagnose mit Definition wie folgt:

"Der Bewohner/der Patient leidet unter Fatigue (Erschöpfung/Müdigkeit)"

Definition der Pflegediagnose

Es besteht ein nicht im direkten Zusammenhang mit vorangegangenen Aktivitäten stehendes subjektives Gefühl von andauernder, außergewöhnlicher Müdigkeit sowie eines vermehrten Schlafbedürfnisses, welches sich auf die körperlichen, gefühlsmäßigen, mentalen Funktionen auswirkt sowie das normale Funktionieren im Alltag stört und durch Ruhe, Erholung und/oder Schlaf nicht gelindert werden

Im kostenfrei zu Verfügung stehenden ENP-online Browser <https://enp-online.org/client/about> können Sie die differenzierten Kennzeichen (z.B. Äußerungen über Leistungsschwäche; lähmende Müdigkeit usw.) und Ursachen (z.B. krebserkrankte Fatigue, chronische Herzinsuffizienz, chronische Schmerzzustände, neurologische Erkrankungen) zu der Pflegediagnose einsehen. Die Kennzeichen unterstützen die Pflegeperson dabei, die Pflegediagnosen zu verifizieren. Die Ursachen zeigen auf, in welchem Zusammenhang die außergewöhnliche Müdigkeit auftreten kann. Fatigue kommt in

allen Settings der Pflege vor und ist gegenüber der "normalen" Müdigkeit/Erschöpfung abzugrenzen. Müdigkeit, die wir alle kennen ist ein normales Nachlassen von Kraft und Energie welche sich durch Ruhe und Schlaf sowie Ernährung beseitigen lässt.

Was kann man tun?

Es stellt sich nun die Frage wie pflegende Menschen mit einer Fatigue unterstützen können. Im nachfolgenden Beitrag geht es um die Möglichkeiten den Bewohner(innen) mittels Akupressur das Symptom der Fatigue zu erleichtern. "Akupressur leitet sich von dem Lateinischen "acus" Nadel und "premere" drücken ab und bezeichnet ein präventives und therapeutisches Heilverfahren, bei welchem stumpfer Druck auf definierte Körperstellen durch Daumen, Handballen, Ellbogen, Knie, Fuß oder technische Hilfsmittel, wie z.B. Akupressurbänder, ausgeübt wird" (Leitlinienprogramm Onkologie [Deutsche Krebsgesellschaft; Deutsche Krebshilfe; AWMF], 2021, S. 87). Die Akupressur beruht auf demselben Wissen und philosophischen System wie die Akupunktur. In einem eben erst abgeschlossenen integrativen Literaturreview, welcher durch die ENP-Entwickler zur Veröffentlichung eingereicht wurde, bestätigt sich, dass die Akupressur eine wirkungsvolle Maßnahme bei Fatigue ist. Die Pflegemaßnahmen wurden in der ENP-Version als pflegerische Interventionskonzept zur Anwendung bei Pflegeempfänger mit einer Fatigue aufgenommen. Zudem hat sich gezeigt, dass die Akupressur von Pflegeempfänger(innen) leicht erlernt werden kann und die Selbstakupressur ebenso wirksam ist, als wenn diese durch

eine Pflegeperson durchgeführt wurde.

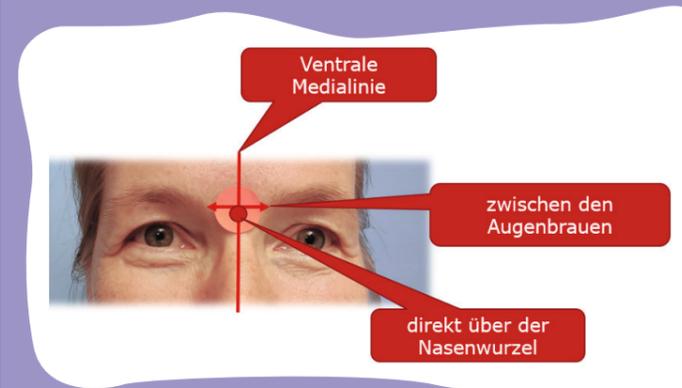
Wo kann man einwirken?

Ohne im Detail genauer auf die Wirkmechanismen der Akupressur einzugehen oder die Forschungserkenntnisse darzulegen möchten wir im Folgenden die 6 Körperakupressurpunkte vorstellen, welche für die pflegerische Behandlung bei Fatigue die höchste Wirkung in den Forschungsarbeiten gezeigt haben. Die wissenschaftlichen Hintergründe können demnächst in der geplanten Veröffentlichung abgerufen werden. In den Studien werden sehr unterschiedliche Behandlungsintervalle und Dauern bezogen auf die Akupressur aufgeführt. Wir empfehlen jeden Akupressur Punkt jeweils 3 Minuten mit einer Fingerkuppe fest zu drücken. Der Punkt sollte in kreisenden Bewegungen, feste und spürbar sein. Die Punkte werden in den Reihenfolgen von Kopf zu Fuß und von rechts zu links nacheinander bearbeitet. Für die Behandlung von Fatigue gibt es mehrere in Frage kommende Akupressur Punkte und der Behandler wird nach der Anamnese für den Betroffenen individuell Akupressur Punkte zusammenstellen. Wir stellen Ihnen nun nacheinander die wichtigsten und am häufigsten verwendeten 6 Akupressur Punkte zur Behandlung von Fatigue vor. Sie können gleich mitmachen. Es gibt in den verschiedenen Klassifikationen der Akupressur Punkte unterschiedliche Bezeichnungen für denselben Akupressur Punkt daher haben die vorgestellten Punkte drei Bezeichnungen.

Akupressur Punkt 1:

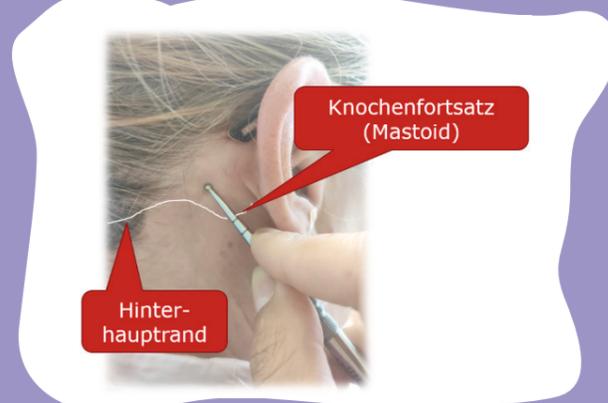
EX - HN 3 (Deutsch), EX - HN 3 (Englisch) Yintang (Chinesisch)

Yintang befindet sich in der ventralen Medialinie zwischen den Augenbrauen, direkt über der Nasenwurzel.



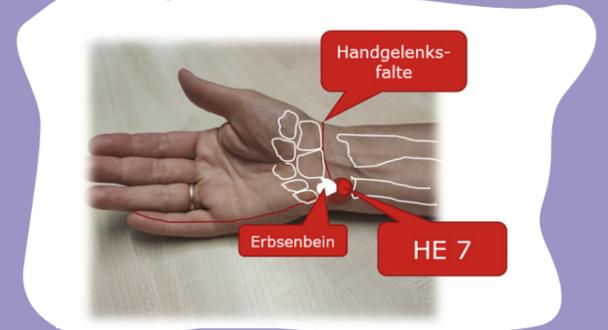
Der Akupressur Punkt hilft unter anderem bei Benommenheit, entspannt die Augen und stärkt nach langem verkramptem Sitzen die Konzentrationsfähigkeit.

Akupressur Punkt 2: Ex - HN (Deutsch), EX - HN (Englisch), Anmian (Chinesisch)



Der Anmian befindet sich in einer Vertiefung vor der Ohrbasis oberhalb des Knochenfortsatzes. Er wirkt auch bei Schlafstörungen und Problemen mit dem Ohr.

Akupressur Punkt 3: He 7 (Deutsch), HT 7 (Englisch), Shenmen (Chinesisch)



Der Shenmen Punkt kann leicht gefunden werden. Ziehen Sie hierzu gedanklich eine Linie in der Handgelenksfalte. Auf der Kleinfingerseite des Handgelenkes befindet sich eine kleine Vertiefung. In dieser Vertiefung liegt der Akupressur Punkt. Der Akupressur Punkt wird unter anderem bei Unruhe, Reizbarkeit, Depression, Ängstlichkeit, Apathie, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen genutzt.

Akupressur Punkt 4:

Mi 6 (Deutsch), SP6 (Englisch) Sanyinjiao (Chinesisch)

