



Tipps zur Palliativversorgung

Handmassage schafft mehr Nähe und Vertrautheit

Eine achtsame Zuwendung in Form einer Handmassage bietet für An- und Zugehörige die Möglichkeit, zum Patient:in Nähe und Vertrautheit herzustellen.

Die Berührung der Hände schenkt Wärme, fördert die Durchblutung und Beweglichkeit und die Entspannung. Die kleine Handmassage ist eine Streichel-einheit für Körper und Seele. Sie kann Unruhe und Ängste lindern und ist für beide Seiten eine Möglichkeit der liebevollen Zugewandtheit, ohne zu Überfordern.

Anleitung zur kleinen Handmassage

Die eigenen Hände sollten frisch gewaschen, trocken und warm sein.

Störender Schmuck sollte abgelegt werden. Bitte darauf achten, ob die Berührung willkommen angenommen wird oder missfällt.

1. Hände eincremen

Verteilen sie Öl oder Creme in ihrer Hand und erwärmen es auf Körpertemperatur und cremen dann die Hand der betreuten Person ein. Sie können hochwertige Handcreme und Öle benutzen mit oder ohne Aromazusätze, keine stark riechende Parfums. Sie greifen die Hand und drehen sie sanft auf den Handrücken, dann streichen sie wiederholt den Unterarm mit Hilfe des Zangengriffs in Richtung des Herzens sanft aus.

2. Seitliches Ausstreichen

Legen sie die geöffnete Hand in ihre beiden Hände, unterstützen das Handgelenk und massieren mit ihren Daumen die Handinnenfläche und Handballen mit leichten kreisenden Bewegungen und streichen dann von der Mitte nach außen aus.



3. Finger massieren

Massieren sie sanft jeden Finger und die Fingerzwischenräume. Umschießen dann jeden Finger einzeln und streichen sie sanft unter leichten Zug zur Fingerspitze hin aus.



4. Sanfter Abschluss

Zum Abschluss streichen sie die gesamte Hand und Handrücken mehrmals, großflächig bis zu den Fingerspitzen aus. Cremereste mit einem feucht warmen Waschlappen entfernen.