SeniorenWohnen BRK

Ihr <u>Plus</u> im Alter







Inhalt

Vorwort Christian Pietig Vorwort Anja Fischbeck	6 7	<i>SeniorenWohnen Grafenau</i> Wer riecht, der fühlt!	32	Fühlen	66	SeniorenWohnen Rosenheim – Küpferling	
Sehen	8	SeniorenWohnen Hoefelmayrpark in Kempten		SeniorenWohnen Schweinfurt – St. Elisabeth Mutter der Sinne	68	Der Klang der Schalen SeniorenWohnen	104
SeniorenWohnen Grafenau »Mobiler Laden«		Kräuter und Gewürze – Erleben, schmecken und riechen	34	SeniorenWohnen	00	<i>München – Kieferngarten</i> Zum Schwingen bringen	106
bringt Abwechslung	10	SeniorenWohnen		<i>Rosenheim – Küpferling</i> Tierische Mitbewohner	70	SeniorenWohnen	
SeniorenWohnen Fürstenfeldbruck – Buchenau		Bad Reichenhall – Kirchberg Grünes begreifen und erleben	38	<i>SeniorenWohnen Olching</i> Vom Fühlen zum Wohlfühlen	72	Bad Abbach – Lugerweg Entspannung bei Meeresrauschen	108
Mit Bäumen durchs Jahr	12	Frühlingsduft liegt in der Luft	39	Gefühltes im Kasten	73	Denksportaufgabe Hörrätsel	110
SeniorenWohnen Murnau – Staffelsee Sinne erleben mit		SeniorenWohnen Alzenau Aromatherapie mit Ölen und Düften	40	SeniorenWohnen München – Kieferngarten	75	Elfenhafte Klänge der Zauberharfe	112
Augen und Händen	14		16	Barfuß zum Sommerfest	74	Alle Sinne	114
SeniorenWohnen München – Kieferngarten		Schmecken SeniorenWohnen	46	SeniorenWohnen Oberammergau Bayern trifft Asien	76	SeniorenWohnen München – Kieferngarten	446
Jahreszeitliche Dekoration	16	<i>Bad Reichenhall – Kirchberg</i> Ein Blick in Großmutters Backstube	48	SeniorenWohnen		Eine Traumwelt erfahren	116
SeniorenWohnen Bad Füssing Biographie-Parcours –		Vitaminbasar	50	Bad Tölz – Haus am Park Gut gewickelt	80	Badespaß mit allen Sinnen erleben	118
Stationen des Lebens	18	SeniorenWohnen		SeniorenWohnen Goldbach	00	SeniorenWohnen Bamberg – Am Bruderwald	
SeniorenWohnen		Wolframs-Eschenbach		Wohlfühlen	82	Der Sinneswagen kommt	120
<i>Neu-Ulm Ludwigsfeld</i> Rollator-Training in der Cafeteria	20	Hollerblütenduft liegt in der Luft SeniorenWohnen	52	IIäman	02	<i>SeniorenWohnen Hof</i> Gesundheits- und Wohlfühltage	122
		Augsburg-Haunstetten		Hören	92	SeniorenWohnen	122
Riechen	22	Unterwegs mit	F./	SeniorenWohnen Bad Abbach – Lugerweg		Bad Abbach – Lugerweg	
SeniorenWohnen		dem Schmankerlwagen	54	»My Baby Baby Balla Balla«	94	Wahrnehmung	126
<i>München – Kieferngarten</i> Gesegnete Kräuter	24	<i>SeniorenWohnen Alzenau</i> Wache Zunge – wacher Geist	58	Musizieren mit		mit allen Sinnen	126
SeniorenWohnen	_,	SeniorenWohnen		Rhythmusinstrumenten	96	Anhang	128
Rosenheim – Küpferling		München – Kieferngarten		Frühlingskonzert mit Zither	98	Lister aller Standorte	128
Der Sinn der Gerüche	26	Eiswagen sorgt für Abkühlung	60	SeniorenWohnen Rothenburg o.d.T. – Bürgerheim		Leitbild Pflege & Betreuung	130
SeniorenWohnen Bad Reichenhall – Marienheim		SeniorenWohnen Bad Reichenhall – Kirchberg		Hausmusik liegt in der Luft	100	Quellenangaben,	150
Aromapflege	28	Schmackhafte Brotzeit	62	Kostenlose Überprüfung der		Herstellerverzeichnis,	
SeniorenWohnen Hemau		SeniorenWohnen		Hörgeräte und der Gehörfunktion	101	Bildnachweis,	422
Garten auf Rädern – das mobile Hochbeet	30	Bad Reichenhall – Marienheim Durch Kochen Sinne erwecken	64	Aktivrunde – Regenmacher basteln	102	Impressum	132



Senen, Riechen Schmecken Hören

Christian Pietig

Senioren stehlen Maibaum

Große Aufregung im SeniorenWohnen Buchenau.



Was war geschehen: motiviert durch die vielen Artikel über den Diebstahl von Maibäumen haben sich rüstige Bewohner zusammengetan und den hauseigenen Maibaum in einer Nacht- und Nebelaktion »geklaut«. Dem Brauch entsprechend musste der Heimleiter den Baum mit Bier und Prosecco auslösen. Anschließend wurde gemeinsam beim Maifest gefeiert.

Das Leben in Pflegeheimen ist nicht nur öde und trostlos wie dies in den Medien häufig berichtet wird, sondern es ist auch lustig, lebendig und lebensfroh. Unter Anleitung unseres zentralen Qualitätsmanagements haben wir 2015 das Projekt »Sinnesfreuden« gestartet. Wie kreativ und einfallsreich unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind, wenn es darum geht, unsere Bewohner anzuregen, das Leben mit allen Sinnen zu erfahren und ihnen eine Freude zu bereiten, können Sie an den Beispielen in diesem Buch sehen.

Ich möchte mich ganz herzlich bei allen Kolleginnen und Kollegen bedanken, die sich tagtäglich dafür engagieren, dass sich unsere Gäste im wahrsten Sinne des Wortes bei uns wohl fühlen!

Christian Pietig

Geschäftsführung



Endlich wieder tanzen

»Den Frühling ins Haus bringen...., Training für Kopf und Körper, Entspannung für die Seele ..., Musik wirkt Wunder«



Diese Aussagen machen Lust auf mehr und sprechen unsere Sinne an. »Sinn und Sinnlichkeit« – nicht nur ein Buch- oder Filmtitel oder ein Thema für jüngere Menschen. Für ältere Menschen sind Sinneserfahrungen wesentliche Voraussetzung zu Erreichung von Lebensqualität und/oder grundlegendes Mittel der Kommunikation.

Ein würdevolles Leben muss für jeden Menschen einen individuellen und persönlichen Sinn haben. Insbesondere ältere Menschen mit körperlichen, psychischen und/oder kognitiven Einschränkungen müssen diesen Lebenssinn erleben, um Lebensqualität und Lebensfreude zu erfahren.

Wie viele Sinne hat der Mensch? 6, 7, 10 oder 12 Sinne wie die Anthroposophie beschreibt? Die Sinne, auf die wir uns hauptsächlich beziehen, sind die folgenden 5 Sinne:

- * Sehen optischer Sinn visuelle Wahrnehmung
- * Hören akustischer Sinn auditive Wahrnehmung
- * Riechen olfaktorischer Sinn olfaktorische Wahrnehmung
- Schmecken gustatorischer Sinn gustatorische Wahrnehmung

*Fühlen – taktiler Sinn – haptische Wahrnehmung Mit diesen Sinnen erschließt sich der Mensch die Welt, denn sie dienen der Wahrnehmung unserer Umwelt. Mit zunehmendem Alter verändern sich die Empfindungen aller Sinne, z. B. nehmen die Seh- und Hörfähigkeit ab, Geruchs- und Geschmackssinn sind reduziert und die Sensibilität des Tastsinns verringert sich. Umso wichtiger ist es, diesen älteren Menschen geeignete Angebote zur Sinnesreizung zu bieten, damit die Fähigkeiten der Wahrnehmung möglichst lange erhalten und erlebt werden kann.

Menschen, die an einer kognitiven Erkrankung, wie z. B. an einer Demenz leiden, werden im Laufe dieser Erkrankung zunehmend wahrnehmungseingeschränkt. Ein gesprochenes Wort erreicht sie oftmals nicht mehr. Dagegen ist der taktile Sinn meist sehr viel länger erhalten, so dass eine anregende Handmassage den Menschen erreicht und Wohlbefinden vermittelt. Der sog. Schutz vor sensorischer Deprivation (früher Hospitalismus) kann nur durch ein individuell angepasstes Angebot an Sinnesreizen erfolgen und ist ein Qualitätskriterium für ein würdevolles Leben bis an Lebensende. Es gibt unzählig viele Argumente, warum die Sinnesanregung für Menschen in Seniorenheimen eine Grundvoraussetzung für eine angemessene und individuelle Lebensqualität darstellt. Wir möchten mit diesem Buch Anregungen und Ideen an alle Interessierten weitergeben, damit pflegebedürftigen älteren Menschen ein Höchstmaß an Lebensqualität ermöglicht werden kann.

Dieses Buch ist das Ergebnis eines Projektes in den Einrichtungen der SSG, deren Projektleitung ich inne hatte. Wir bedanken uns bei allen Mitwirkenden und ganz besonders bei unseren kreativen und fachkompetenten Mitarbeitern, die die Ideen erarbeitet und umgesetzt haben. Wir sind stolz darauf, dass Sie in unserem Unternehmen arbeiten!

Vielen herzlichen Dank.

Anja Fischbeck

Leitung Zentrales Qualitätsmanagement und Operatives Management







»Mobiler Laden«

bringt Abwechslung

Eine gute Idee hat sich bewährt. Alle Bewohner profitieren von der mobilen Einkaufsmöglichkeit





Einkaußwagen

» Endlich geschafft. Der »mobile Laden« ist fertig. Der erste Verkauf mit dem neuen Einkaufswagen begeisterte die Bewohner.

Ziel

Die Bewohner sollen die Möglichkeit erhalten, Produkte für den täglichen Gebrauch und Lieblingswaren direkt im Haus selbständig zu erwerben. Die Lebensqualität, selber einzukaufen, soll erhalten bleiben. Ebenso wird die visuelle Wahrnehmung angesprochen.

Die Idee des »Mobilen Ladens«

Das SeniorenWohnen Grafenau ist ein modernes Haus das 2010 fertig gestellt wurde. Die Bewohner hatten bisher keine Möglichkeit, ihre Einkäufe direkt im Haus zu tätigen. Das Personal oder die Angehörigen erledigten deshalb die Einkaufswünsche vieler Bewohner. Dabei gingen jedoch die Eigeninitiative und das Lebensgefühl des selber Einkaufens verloren. Mit Hilfe eines »Mobilen Ladens« wurde eine Einkaufsmöglichkeit im Haus in allen drei Wohnbereichen geschaffen.



Pflegewagen ein mobiler Einkaufswagen. Dabei erhielten die Senioren Unterstützung vom Hausmeister. Ausgestattet wurde der Wagen mit unterschiedlich großen Körben.

Der mobile Laden wurde mit diversen Pflegeartikeln, Süßigkeiten, Getränken und Allerlei bestückt. Die Einkaufspreise werden 1:1 an die Bewohner weitergegeben. Die Büroangestellten verwalten die Ein- und Ausgaben.

Den Verkauf übernimmt das Team nach §87b. Jeden Montagnachmittag fährt der mobile Laden durch die Wohnbereiche und auf Wunsch in die Bewohnerzimmer. Die Körbe können einfach herausgenommen werden, so dass die Bewohner die Ware besser sehen können. Vor jedem Verkaufsrundgang wird neu eingekauft, um fehlende oder gewünschte Produkte zu beschaffen.

Wirkung auf die Bewohner

Dieses Projekt ist ein sehr großer Erfolg. Die Bewohner sind begeistert und nehmen das neue Angebot mit viel Freude an. Erinnerungen werden geweckt, Wünsche erfüllt und die Kommunikation angeregt.





Mit Bäumen durchs Jahr

Das SeniorenWohnen Buchenau blüht auf und trägt Früchte. Die Jahreszeiten sorgen für Abwechslung.



An den Wänden hängen große, selbstgebastelte Bäume. Diese werden gemeinsam mit den Bewohnern nach den Jahreszeiten gestaltet. Dies ermöglicht eine aktuelle und nachhaltige Auseinandersetzung mit den jahreszeitlichen Veränderungen in der Natur: Von der Apfelblüte, über die Äpfel – bis hin zum Schnee auf den einzelnen Zweigen.

Vorbereitung

Für das Schneiden der Apfelblüten und -blätter fertigten wir Schablonen an. Mit Bleistift zeichneten die Bewohner anhand der Vorlage die verschiedenen Formen auf Tonpapier. Für die drei gleich großen Bäume – je ein Baum pro Wohnbereich – wurde ein Baum auf eine Kunststoffplatte mit Acrylfarbe und Pinsel gemalt. Der erste Baum war Schablone für die anderen.

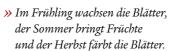
Durchführung

Die Bewohner schnitten unter Anleitung im Kreativ-Gruppenangebot Apfelblüten und -blätter für die Bäume gemeinsam aus. Während des Schneidens entstanden immer wieder interessante Gespräche. Manchmal widmeten sich die Bewohner auch sehr still und konzentriert ihrer Aufgabe. In den darauffolgenden zwei Wochen verzierten alle gemeinsam das Ausgeschnittene mit Glitzerstiften.

Im Verlauf des Projekts beteiligten sich nicht nur die Kolleginnen der Sozialen Betreuung an der jahreszeitlichen Baum-Dekoration, auch der Einrichtungsleiter unterstützte tatkräftig und der Hausmeister sägte die Bäume aus den Platten heraus, überzog die einzelnen Äste mit einem Feinschliff und bereitete sie für das Bemalen vor.

Etwa in der siebten Projektwoche malte eine kleine Gruppe von Bewohnern, die sehr gerne mit Acrylfarbe und Pinsel arbeiten, die drei Bäume mit brauner Farbe an. Anschließend wurden die Kunstwerke mit einem Sprühlack versehen. In den folgenden Wochen wurden die Bäume geschmückt und mit Apfelblüten





und Blättern dekoriert. Die Bewohner hatten die Idee, Eichhörnchen und Schmetterlinge auszuschneiden und an einen der Bäume zu kleben. Die Kolleginnen im Wohnbereich Demenz entwickelten weitere kreative Gestaltungsideen für den Baum. Gemeinsam mit den Bewohnern schnitten sie große Blüten aus. In die Mitte jeder Blüte wurde jeweils ein Foto der Bewohner geklebt. Jede Blüte wurde mit einem anderen Muster individuell gestaltet und mit Glitzerstiften bemalt.

Wirkung auf die Bewohner

Die Bewohner hatten viel Freude beim Aufzeichnen der Blüten und Blätter, beim Ausschneiden und anschließendem Verzieren mit den Glitzerstiften. Sie nutzten die kreativen Gruppenstunden für eine kognitive, spirituelle Auseinandersetzung mit den Jahreszeiten und für gemeinsame Gespräche mit den anderen Bewohnern. Viel Spaß hatte auch eine kleine Gruppe von Bewohnern beim engagierten Anmalen der Bäume mit Acrylfarbe. Beim gemeinsamen Dekorieren durften die Bewohner frei entscheiden, wie sie den Baum mit Blüten und Blättern schmücken wollten. Als die fertigen Bäume an der Wand standen, gefielen sie den Bewohnern sehr gut. Stolz wurden die letzten Eichhörnchen auf die Bäume verteilt. Im September setzen wir unser Projekt gemeinsam fort und die Bäume werden zum ersten Mal Früchte tragen. Die Bäume begleiten uns nun durch die Jahreszeiten und sind fester Bestandteil der Wohnbereiche geworden.





Bei jedem Kreativ-Gruppenangebot arbeiteten jeweils sechs bis zehn Bewohner aus verschiedenen Wohnbereichen mit. Einige der Bewohner, die zum Beispiel nur einen Arm bewegen können, bekamen individuelle Hilfestellung. Bewohner, die feinmotorisch gar nicht mehr in der Lage sind, Papier zu schneiden, wurden integriert und in die Tischgespräche miteinbezogen.



> Die Ziele des Angebots waren eine kognitive Auseinandersetzung mit den natürlichen Veränderungen in den vier Jahreszeiten sowie die spirituelle Betrachtung der Vergänglichkeit (Herbst, Winter) des Lebens und des Lebenskreislaufs. Jedes Jahr entsteht im Frühling neues Leben, die Natur blüht auf. Beim gemeinsamen Schneiden der Apfelbaumblüten und -blätter wurden auch die Sozialkontakte der Bewohner, die Kommunikation, die Feinmotorik, die Hand-Auge Koordination und die Stärkung des Selbstvertrauens gezielt gefördert.







Sinne erleben mit Augen und Händen

Hufeisen, Klee und Pfennige sorgen für Schmunzeleffekte





1. Angebot: Puzzle

Vorbereitung: Vom Schreibwarengeschäft wurden alte Kalender gespendet. Hier wurden jeweils zwei gleiche Kalender verwendet und die Kalenderblätter laminiert. Ein Bild wurde als Vorlage genutzt und das zweite identische Bild wurde zerschnitten. Durchführung: Ein Puzzle wurde pro Tisch aufgebaut und die Bewohner hatten die Möglichkeit, die einzelnen Teile zu einem Ganzen zusammen zu fügen.

2. Angebot: Memory

Vorbereitung: Aus nostalgischen Postkarten und Motiven aus Natur und Tierreich wurden jeweils zwei identische Blöcke verwendet.

Durchführung: Die Postkarten wurden mit dem Bild nach oben auf einem Tisch verteilt. Die Bewohner mussten jeweils die Paare heraussuchen.

3. Angebot: Überraschungskisten mit Ratespiel

Vorbereitung: Kisten wurden mit diversen Motiven beklebt und ein passender Inhalt mit »Schmunzeleffekt« eingefüllt. Durchführung: Die Bewohner sollten sich vor dem Öffnen der einzelnen Kiste überlegen, was sich in der Kiste verbergen könnte. Beim Öffnen wurde dann verglichen, ob die Idee mit dem tatsächlichen Inhalt übereinstimmte. Der Inhalt sollte dann auch zum Anfassen und Fühlen anregen.

4. Angebot: Gemeinschaftsbild

Vorbereitung: Große Kartons bzw. Leinwände wurden bereitgestellt sowie Acrylfarben und Pinsel. Durchführung: Jeder Bewohner erhielt einen Pinsel, eine Farbe und eine Leinwand. Der Bewohner fing mit einer Farbe auf seiner Leinwand an zu malen und gab danach das Bild an seinen Nachbar weiter. Dieser ergänzte das Bild mit einer anderen Farbe und so ging jedes Bild reihum bis jeder mit seiner Farbe etwas hinzugefügt hatte.



Jahreszeitliche Dekoration



Mit Bastelspaß kreative und gestalterische Talente entdecken

Das gemeinsame jahreszeitliche Dekorieren der Räumlichkeiten regt alle Sinne an. Zudem haben die Senioren ein abwechslungsreiches Thema, um sich auszutauschen. Auch beeinflusst eine schöne Dekoration die allgemeine Stimmung und die Atmosphäre im Raum.

Das gemeinsame Schaffen und Arbeiten mit den Senioren lässt sich bestens beim wöchentlichen Basteln der Gruppe »Kultur und Betreuung« verwirklichen. Hier bekommt jeder der durchschnittlich 15 Teilnehmer eine wichtige Aufgabe zugeteilt. Zur Jahreszeit passende Motive werden ausgewählt, entsprechend vorbereitet und alle werden beim Malen, Schneiden, Werkeln passend angeleitet und unterstützt. Durch die vielen unterschiedlichen Möglichkeiten kann für jeden Bastler eine geeignete Aufgabe gefunden werden, mit der er zurechtkommt und dabei Spaß hat. Nach Fertigstellung der Dekorationen werden damit vor allem der Konzert- und Theatersaal, das Café sowie der Speisesaal verschönert.

Die Dekorationen kommen immer gut an und die jahreszeitlichen Wechsel werden freudig erwartet. Bewohner können an Blumen riechen, Holzarbeiten betasten und die vielen Farben bewundern. Vor allem die Helfer sind sehr stolz, wenn sie ihre Arbeiten im Hause entdecken. Daran sieht man deutlich, wie wichtig es ist, den Bewohnern beim gemeinsamen Basteln das Gefühl zu vermitteln, dass sie gebraucht werden.



- > Verbesserung der Motorik und der Hand-Auge-Koordination
- **★** Gefühl vermitteln, dass sie gebraucht werden
- ★ Gemeinschaft fördern







> Durch das gemeinsame Erin-

nern erfahren die Bewohner

Wertschätzung und Bestäti-

gung. Durch das Betrachten

der Bilder, wird die Fähigkeit

des Erinnerns gefördert. Das

se zu sprechen, wird gestillt.

Grundbedürfnis, über Erlebnis-

Die Kommunikation wird ange-

regt, das Kennenlernen neuer Bewohner wird gefördert, das

Vertrauen untereinander und zu

den jeweiligen Betreuungskräf-

die Flure in den Pflegewohnbe-

reichen umgestaltet. Dadurch

Vertrauten und des Wiederer-

* Mit alten Fotografien wurden

wird eine Atmosphäre des

kennens geschaffen.

ten wird gestärkt.

Biographie-Parcours

Stationen des Lebens

Die »guten alten Zeiten« sind unvergessen - gerne erinnert man sich an Früher

Vorbereitung, Durchführung, **Nachbereitung**

In den Gruppenstunden, wurde zur Anregung mit Spezielles Handwerk zum Beispiel das Federnund beendet wurde die Stunde immer mit einem Reaktion genau beobachten, um so emotionale



den kleineren Bildern und mit Gegenständen, die auf den Bildern abgebildet sind, gearbeitet. schleißen, wurde vorher recherchiert. Begonnen Begrüßungs- und Verabschiedungslied. Das Betreuungsteam sollte Mimik, Körperhaltung und verbale Belastung sicher abfangen zu können.



Die Fotografien weckten viele Erinnerungen. Bei den Bewohnern und dem Betreuungsteam gleichermaßen. Die Bilder ermunterten zum Erzählen. Die Bewohner äußerten sich sehr positiv und erfreut. Sie erzählten lebhaft, von den »guten alten Zeiten«. Sie genossen die Geselligkeit, das Vertrauen und die Aufmerksamkeit aller, die an der Gruppenstunde teilnahmen. Die Aufmerksamkeit, die ihnen entgegengebracht wurde, wirkte sich positiv und stärkend aus. Sie wurden als Persönlichkeit mit eigenen Lebenserfahrungen wahrgenommen. Sie erfuhren Wertschätzung und Bestätigung. Es kristallisierte sich bei den Gesprächen auch



Bei den Einzelbetreuungen zeigten manche Bewohner Freude am Mitteilen der eigenen Lebensgeschichte, mache betrachteten »nur« die schönen Bilder. Grundsätzlich gilt, in der Gruppe wie auch bei den Einzelbetreuungen: Die Lebenserfahrungen der Bewohnern, sind ihr persönliches, schützenswertes Eigentum.

Zielgruppe

* Teilnehmen können alle mobilen Bewohner. In der Gruppe bis zu 15 Teilnehmern profitieren die Bewohner, die sich verbal nicht mehr ausdrücken können, durch die visuelle und akustische Wahrnehmung. In der Einzelbetreuung, werden die gleichen Bilder in den Größen DIN A5 und DIN A4 verwendet.



finde viele abhandengekommene Kostbarkeiten. *Und die schlechten Zeiten?* Da habe ich tatsächlich Erinnerungslücken.

© Annegret Kronenberg



18

Rollator-Training in der Cafeteria







» Eine schwierige Bordsteinkante muss gemeistert werden

Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag

»Das Alter ist nichts für Feiglinge«

Mit diesem Satz leitete die Physiotherapeutin die Einfüh-

Die Augen verschlechtern sich und das Gehör lässt nach, so dass nahende Autos schlechter wahrgenommen werden. Die Beine wollen nicht mehr so wie früher, die Nerven bauen ab und die Reaktionszeiten werden langsamer. Ab dem 50. Lebensjahr erfolgt ein kontinuierlicher Muskelabbau um ca. 1 Prozent pro Jahr.

In der Regel erhöht sich im Alter das Sturzrisiko. Die Sturzgefahr ist bei unsicherem Gang immer gegeben. Potentielle Sturzrisiken sind vielfältig, aufgrund der Medikation, der körperlichen Beeinträchtigung, der Umfeldgestaltung oder bedingt durch falsches Schuhwerk. In Einzelfällen kann eine gepolsterte Spezialhose vor schweren Sturzfolgen schützen.

Mitunter nimmt im Alter insgesamt die Selbständigkeit ab, doch diese sollte unbedingt erhalten bleiben.

Durchführung

Vom Team der Haustechnik wurde ein Parcours als Trainingsrunde aufgebaut: Gehsteige wurden mit einer holprigen Gummimatte simuliert. Dahinter folgte eine Bordsteinkante mit anschließender Kehre. Eine schiefe Rampe musste gemeistert werden, im Slalom ging es um eng beieinander gestellte Kegel. Das sichere Hinsetzten rückwärts auf einen Stuhl wurde geübt. Alle Bewohner wurden einzeln begleitet und gesichert.

Die Teilnehmer übten danach ein größeres Hindernis zu überwinden. Der Rollator musste frontal zu Kante gestellt werden, an der Sitzfläche angehoben werden, dann ein



den, bis ihn alle Teilnehmer sicher und ohne Probleme bewältigen konnten.

Nach dem Training wurden die Rollatoren von Fachpersonal überprüft und gerichtet. Speziell die Bremsen wurden neu eingestellt.





* Alle Bewohner können auf freiwilliger Basis teilnehmen. Zuerst lagen neun Anmeldungen vor, doch als es losging, haben 15 Bewohner das Training absolviert. Neugierige und interessierte Angehörige waren ebenfalls als Zuschauer herzlich willkommen.

» Zufriedene und sichere Bewohnerinnen die »ihr« Training absolviert haben.



20



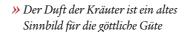




* Ziel ist es, beim gemeinsamen Kräuterbinden im SeniorenWohnen Kieferngarten die Gemeinschaft zu stärken und zu fördern und die Sinne anzuregen.



» Pflanzendüfte sind wie Musik für unsere Sinne.« (aus Persien)



Gesegnete Kräuter



An Maria Himmelfahrt werden traditionell Kräutersträuße gesegnet.

Vorbereitung, Durchführung, **Nachbereitung**

In der Vorbereitung wurden mit den Bewohnern Kräutersträuße gebunden, in denen verschiedene Gewürze enthalten waren, unter anderem Salbei, Majoran, Minze, Thymian, Rosmarin, Oregano und Melisse. Diese wurden mit einer Schleife verziert.

In der Durchführung wurde ein großer Freiluftgottesdienst gefeiert mit der Segnung der Kräutersträuße. Es wurden bekannte Kirchenlieder gesungen und gemeinsam mit unserem geistlichen Vertreter ein schöner Gottesdienst gefeiert. Es wurde über die Heilwirkungen der verschiedenen Kräuter erzählt und die Bewohner wurden ermuntert, an den Kräutern zu riechen und diese zu erraten. In der Nachbereitung bekam jeder Bewohner einen Kräuterstrauß überreicht, den er sich mit ins Zimmer nehmen konnte.

Wirkung auf die Bewohner

Die Reaktion der Bewohner war sehr positiv. Es wurden Erinnerungen geweckt an frühere Gottesdienste. Beim Kräuterbinden wurden Erinnerungen wach an die Kräuter und Gewürze, die selbst in der Küche verwendet wurden, oder als Heilkräuter zu gebrauchen waren. Es gab Gesprächsrunden zum Thema und durch den olfaktorischen und den haptischen Faktor war für jeden etwas dabei.

» Das gemeisname Binden der Kräuterbuschen hat zum Erzählen angeregt.



- * Alle Bewohner
- * Gruppengröße beim Kräuterbinden sechs bis acht Bewohner. Beim Gottesdienst etwa 50 Bewohner.









Die menschliche Erinnerung ist eng mit Düften verknüpft



* Bei den Bewohnern des Hauses mit verschiedenen Düften Erinnerungen wecken und somit Anregungen für Gespräche bieten. Es soll den Bewohnern die Möglichkeiten gegeben werden, in Erinnerungen zu schwelgen.



* Alle Bewohner. Die optimale Teilnehmeranzahl liegt bei acht bis zehn Personen.

Vorbereitung

- * Räumlichkeit, Getränke und Arbeitsmaterial werden bereitgestellt.
- * Es werden verschiedene Lebensmittel wie z.B. Teesorten, Kräuter, Obst, Kaffee und vieles mehr je nach Themenbereich vom Team beschafft.
- Anschließend werden diese zur Verwendung bereitgestellt.
- * Die Damen und Herren werden in die Räumlichkeiten eingeladen und begleitet.

Durchführung

Zum Einstieg werden alle Teilnehmer begrüßt, vorgestellt und mit einer passenden Geschichte zum Thema hin geführt. Anschließend finden sich meist schon erste Teilnehmer, die Interesse an den ausgelegten Sachen zeigen. Nun wird angefasst, betrachtet und daran gerochen. Je nach Themenbereich werden die Produkte verarbeitet, z.B. Kräuter schneiden, Tee aufgießen, Obst zerkleinern, Kaffee mahlen. Hierbei wird der Geruchsinn aktiviert. Die Ergebnisse werden im Anschluss gemeinsam genüsslich verzehrt oder begutachtet.

Nachbereitung

Bewohner werden verabschiedet und in ihre Wohnbereiche begleitet.

Wirkung auf die Bewohner

Werden Sinne nicht stimuliert, verkümmern sie und das Leben hat »weniger Sinn«. Durch die Sinne nehmen Menschen Kontakt mit der Umwelt auf. Die Anregung kann auf einfache Art und Weise integriert werden. Gerüche bleiben sehr lange im Gedächtnis haften. Die Wahrnehmung von Gerüchen bringt oft eine Änderung der Affektlage mit sich und ein Duft wird als angenehm oder unangenehm empfunden.



» Rezepte und Erfahrun-







Aromapflege

Ein ganzheitlicher und verantwortungsbewußter Umgang mit ätherischen Ölen



Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung

Jeder Bewohner, der Aromaöle wünscht oder sich gerne basal stimulieren lassen möchte, kann vor der Anwendung die verschiedenen Düfte der ätherischen Öle probieren und auswählen. Im Rahmen der Biografiearbeit werden die Lieblingsgerüche erfragt und gezielt bei schwer- und demenzkranken Bewohnern eingesetzt. Die Auswahl der Düfte erfolgt demnach sehr individuell.

Ätherische Öle werden dem Wasser für Bäder, (Teil-) Waschungen beigemengt, mittels Duftbrunnen in der Raumluft verteilt oder für Teilkörpermassagen verwendet (basal stimulierend: belebend oder beruhigend). Die Wünsche und Abneigungen der Bewohner werden berücksichtigt. Ätherische Öle dürfen keinesfalls unverdünnt angewendet werden. da sie die Haut reizen können. Alle Pflegenden, die die Aromapflege anwenden, sind im Umgang mit den Ölen umfassend geschult. Wie lange eine Aromapflege dauert, hängt von der jeweiligen Anwendung und den Bewohnerwünschen ab.

Duftlampe/Duftbrunnen: Für die Aromapflege mit der Duftlampe oder dem Duftbrunnen werden auf 200 ml Wasser 3-5 Tropfen des gewählten ätherischen Öls dazugegeben. Bei der Duftlampe wird durch das elektrische Erwärmen und beim Duftbrunnen durch das Sprudeln des Wassers der Duft in der

Raumluft verteilt. Die Anwendung dauert in der Regel 1-2 Stunden und kann mehrmals am Tag wiederholt werden.

Massagen: Auch für Massagen sind ätherische Öle sehr gut geeignet. Allerdings müssen die Öle verdünnt werden. Bei den Basisölen sollte man nur qualitativ hochwertige Produkte, am besten Bioprodukte, verwenden. Gängige Basisöle sind Olivenöl, Mandelöl, Jojobaöl oder auch Sonnenblumenöl. Für ein Massageöl werden 100 ml des Basisöls mit 10 Tropfen des ätherischen Öls angereichert. Bäder und (Teil-) Waschungen: Um die ätherischen

Öle für ein Bad anzuwenden, benötigt man einen Emulgator, z.B. Sahne, Honig oder Milch, mit dem das Aromaöl vermischt wird. Für einen Badezusatz ca. 10 Tropfen, für eine (Teil-) Waschung genügen 2-3 Tropfen des ätherischen Öls.

Wirkung auf die Bewohner

In der Aromapflege kann man durch verschiedene Düfte verschiedene Wirkungen erzielen – beruhigend oder belebend.

Beispiele für Aromen und ihre Wirkung:

Nelke: Durch ihren süßlichen und gleichzeitig würzigen Duft hat die Nelke stimulierende, anregende und belebende Eigenschaften. Nelke kräftigt den Geist bei Konzentrationsschwierigkeiten oder geistiger Erschöpfung.

Fenchel: Das Fenchelöl hat einen süßlich anisähnlichen Geruch, mit entspannenden ausgleichenden Eigenschaften. Fenchel gilt als eine der ältesten Heilpflanzen und wird auch von uns geschätzt.

Palmarosa ist ausgleichend und hautpflegend. Palmarosaöl wirkt harmonisierend und aufheiternd. Es hat eine regulierende Wirkung und verleiht neue Kraft und eine positive Einstellung. In einem Massageöl oder verdünnt in der Badewanne kann Palmarosaöl bei Erschöpfung, Müdigkeit, Nervosität und Stress angewendet werden.

Ylang Ylang: Da dieses Öl eine sehr ausgleichende Wirkung besitzt, verleiht es innere Ruhe und schenkt



* Aromapflege kann bei jedem Bewohner eingesetzt werden. Es gibt jedoch Einzelfälle, für die Aromapflege nicht angebracht ist. Beispielseise bei Aversionen gegen bestimmte Düfte oder allergischen Reaktionen. Die Soziale Betreuung nutzt die Aromapflege für bestimmte Gruppenaktivitäten. Voraussetzung ist allerdings, die Teilnehmer können sich noch zu Verträglichkeit und Abneigung von Aromen äußern. Zudem findet Aromapflege häufig bei schwerkranken, bettlägerigen aber auch bei demenzkranken Bewohnern Anwendung.

Selbstvertrauen. Weiter wirkt Ylang Ylang psychisch stärkend und kann Schlafstörungen mindern. Ylang Ylang ist gut für die Haut, es gibt ihr Feuchtigkeit zurück.

Zeder: Das ätherische Öl der Zeder hat eine wärmende, beruhigende und harmonisierende Wirkung. Es gilt als allgemein stärkend und das Atemsystem kann durch die Verwendung eines Duftbrunnens angeregt werden.

Lavendel: Das Öl hat einen sehr kräftigen Geruch. Es duftet frisch und blumig. Lavendelöl wird gerne in der Naturkosmetik verwendet, findet aber auch bei Einschlafstörungen Einsatz.



Durch die Anwendung ätherischer Öle in der Pflege wird:

- * das Wohlbefinden gesteigert
- * basal stimuliert
- ★ die Wahrnehmung von Düften intensiviert
- Die Aromapflege ist auch sehr gut für Bewohner in der palliativen Phase geeignet und wird dafür auch vorrangig angewendet.



SeniorenWohnen Hemau

Garten auf Rädern das mobile Hochbeet

So kommt der Garten zu den Bewohnern

© Ziel

- Die Ziele des Angebots sind Erhalt sowie Verbesserung der seelischen Verfassung. Zudem werden Erinnerungen durch den Einsatz von bekannten Blumen, Kräutern und Naturprodukten aktiviert. Im Speziellen soll eine basale, insbesondere eine olfaktorische und gustatorische Stimulation dieser Sinne erreicht werden. Hierbei werden durch Riechen und Schmecken unterschiedlicher Düfte biographische Erinnerungen geweckt.
- Erde und Kiesschicht können ertastet und erfühlt werden. Blumen und Kräuter werden umgetopft und eingepflanzt. Das fördert taktile sowie visuelle Wahrnehmung und die Menschen werden wieder aktiv. Dies findet im Rahmen des Therapeutischen Tisch-/Bettbesuches oder der Zehn-Minuten-Aktivierung während der Einzelbetreuung statt und wird im Team der Sozialen Betreuung durchgeführt.

Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung

Gemeinsam mit dem Haustechniker wurde das Hochbeet geplant und ein Bauplan angefertigt. Die notwendigen Materialien wurden von den Projektteilnehmern selbst besorgt. Die ordentliche Montage des Pflanzwagens erfolgte durch den Haustechniker. Das mobile Hochbeet hat seinen festen Platz im Wohnbereich gefunden und kann jederzeit mit wenig Aufwand als Medium innerhalb der Einzelbetreuung eingesetzt werden.

Zudem steht ein Korb, bestückt mit
Gartenhandschuhen, Pflanzwerkzeug
und Arbeitsschürzen immer bereit, so
dass jederzeit mit den Pflanzarbeiten
begonnen werden kann. Beim geplanten
Einsatz des Pflanzwagens werden, wenn
möglich in Absprache mit den Bewohnern, jahreszeitlich passende Kräuter,
Blumen und Erde vorab besorgt.
Im Rahmen der Einzelbetreuung werden
durch die Pflanzarbeiten und die mitgebrachten Blumen und Kräuter die
Erinnerungen des Bewohners aktiviert.

Wirkung auf die Bewohner

Die Reaktionen der Bewohner sind sehr positiv. Durch den Duft und die Farben der Blumen und Kräuter wird immobilen Bewohnern ein Stück Natur wieder näher gebracht. Das Interesse an der Gartenarbeit kann weiter erhalten werden und routinierte Arbeitsabläufe werden in Erinnerung gerufen und umgesetzt. Die Bewohner berichten hierbei über Vorlieben sowie Abneigungen unterschiedlicher Gerüche und können diese benennen. Die damit verbundenen Erinnerungen wie Kochrezepte, Erlebnisse und Emotionen werden geweckt. Bewohner, welche nur noch reduziert oder nicht mehr verbal formulieren können, drücken sich durch gestische und mimische Darstellung aus und werden zur Verbalisierung motiviert. Das gemeinsame Arbeiten und der persönliche Austausch fördern den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung. Der Bewohner berichtet von seinen Erfahrungen und es können wichtige biografische Daten gesammelt werden, die wieder in den Pflege- und Betreuungsprozess einfließen.

Zielgruppe

Das mobile Hochbeet soll vor allem von Bewohnern genutzt werden, die aufgrund der reduzierten Belastbarkeit stark in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Für Bewohner, die nur zeitweise mobilisiert werden können oder bettlägerig sind, bietet der Pflanzwagen eine witterungsunabhängige Beschäftigungsmöglichkeit. Durch die schnelle Verfügbarkeit des mobilen Hochbeetes kann Bewohnern mit schwankendem Allgemeinzustand auch kurzfristig ein ansprechendes Betreuungsangebot geschaffen werden.



» Das mobile Hochbett ermöglicht ein Gärtnern bei jeder Wetterlage



Ziel

Heutzutage wird die Bedeutung des Geruchssinnes und die Wirkung

von Duftstoffen zunehmend wieder-

entdeckt. Kräutern, Gewürzen und

Räucherwerk werden für Wohlbefinden

und Gesundheit eine positive Wirkung

zugeschrieben. Sie können zur Beruhigung, Anregung und Stimmungsver-

besserung beitragen. Einen wesentli-

chen Einfluss auf den Geschmack hat

das Riechen und Schnuppern. Daher

entstand die Idee, einen Geruchspfad

waren die Erfahrungen und das Wissen

der Bewohner sehr wertvoll. Wichtig

war neben dem Riechen und Genießen der eingepflanzten Kräuter und Pflan-

im Innenhof zu entwickeln. Dabei

zen die weitere Verarbeitung.

wer riecht, der fühlt!

Kräuter haben immer Saison – ein zeitloses Angebot

Vorbereitung und Durchführung

Das Betreuungsteam besorgte Pflanzen und Kräuter, die gemeinsam mit den Bewohnern umgetopft und zu einem schönen Geruchspfad im Innenhof dekoriert wurden. So entstanden eine Bank mit Duftrosen, eine Bank mit Lavendel und eine Kräuterbank mit Minze, Salbei, Majoran und Basilikum. Ebenso wurden Schafgarbe, Ringelblume und Weihrauch eingetopft. Der Geruchspfad kann jederzeit von mobilen und immobilen Bewohnern besucht und genutzt werden.

Weiterverarbeitung

Rosenseife wurde hergestellt: Duftrosenblütenblätter wurden mit den Bewohnern gemeinsam gepflückt und die Kernseife mit einer Reibe zerkleinert.

Anschließend wurden Rosenblätter und Rosenöl zugegeben und das Gemisch in eine Herzform

gefüllt. Nach einer Trockenzeit von einem Tag wurde die Seife aus der Form genommen und an die Bewohner verteilt.

Aus Ringelblumen wurde eine Creme gefertigt: Die getrockneten Blüten wurden mit Melkfett erhitzt, abgekühlt und in kleine Tiegel gefüllt.

Brauchtumspflege – binden von Kräuterbuschen zu Maria Himmelfahrt: Es mussten mindestens sieben Kräuter und Blumen mit eingebunden werden. Die meisten Kräuter hatten wir vom Geruchspfad. Die fertigen Kräuterbuschen wurden geweiht und jeder Bewohner bekam einen. Er soll Glück und Gesundheit bringen.

Herstellen von Lavendelduftsäckchen:

Der Lavendel wurde getrocknet, kleingeschnitten und in kleine, selbst genähte Säckchen gefüllt.

Variationen von Holunder

Gemeinsam wurde der Holunder gepflückt und verarbeitet zu:

- * Holler-Küchlein
- ★ Holunder-Essig, Holunder-Öl
- sowie Holunder-Himbeer-Erdbeermarmelade

Trocken der Pfefferminze:

Für einen geschmackvollen Tee in den Wintermonaten wurde die Pfefferminze zum Trocknen aufgehängt.





» Die Seifenproduktion auf Hochtpuren

Wirkung auf die Bewohner:

Durch die Gestaltung des Geruchspfads in unserem Innenhof wurde auch die Attraktivität und Akzeptanz dieses Bereiches deutlich erhöht. Die Gerüche von Kräutern, Blumen sowie dem Selbsthergestellten lösten Gefühle aus. Viele Gerüche erkannten die Bewohner von früher und es wurden Erinnerungen an Erlebnisse in der Vergangenheit geweckt. Man trifft sich immer wieder dort, um noch einmal das Erlebte Revue passieren zu lassen und das Wachstum der Pflanzen zu beobachten.



Zielgruppe

> Das Projekt wurde im ganzen Haus kommuniziert. An den Gruppenangeboten nahmen jeweils zwischen sechs und zehn Senioren teil. Vollständig immobile Bewohner wurden bei der Einzelbetreuung im Zimmer in das Projekt eingebunden.

32

Kräuter und Gewürze – Erleben, schmecken und riechen



* Den Bewohnern werden durch verschiedene Aktionen, wie das Sammeln, das Anpflanzen von Kräutern und Heilpflanzen, deren anschlie-**Bende Verarbeitung bis** hin zum Verzehr und/oder der Verwendung als Hausmittel die Gelegenheit geboten, ihren Geschmacks- und Geruchssinn anzuregen und ihre Erinnerung aufzufrischen. Ihre im Lauf eines langen Lebens erworbenen »medizinischen« und gärtnerischen Kompetenzen sowie ihre Fähigkeiten im Bereich »Kochen und Backen« werden wiederbelebt.

Ein Gaumenfestival mit Mango-Pfefferminzlassi und karamelisierten Lavendelblüten.

Die Aktionen im Überblick

Im Jahresverlauf sammelten wir mit Bewohnern Bärlauch und Spitzwegerich, pflanzten Kräuter an und »begossen« die Aktion mit von der Küche hergestellter Maibowle. Während der Wanderungen suchten wir Kräuter, aus welchen wir kurz später mit den Bewohnern Salben, Tinkturen, Cremes und Öl herstellten. Der Küchenleiter zauberte aus Kräutern und Gewürzen verschiedene Eissorten, die herrlich erfrischten und informierte uns über die Verwendung von Kräutern und Gewürzen in der hauseigenen Küche.

Es folgten Handmassagen mit Kräuterölen und das Atmen von Wellness-Düften, sowie ein gemeinsames Gewürzkuchen- und Plätzchenbacken für alle interessierten Bewohner.





» Die Aktionen an der frischen Luft wurden von den Teilnehmern als angenehme Abwechslung wahrgenommen.



Die einzelnen Aktionen

Im April begaben sich unter der Führung der Köche ein knappes Dutzend Bewohner des Betreuten Wohnens und die Mitarbeiterin der Sozialen Betreuung im Hausbus und Privat-PKW zur Iller, um auf den Wiesen und Wäldern entlang des Flusses den dort üppig wachsenden Bärlauch zu pflücken. Eifrig waren alle mit gebücktem Rücken unterwegs und in kürzester Zeit die mitgeführten Eimer, Körbchen und Stoffbeutel gefüllt. Besonders Emsige sorgten gleich für ihr eigenes selbst zubereitetes Abendmahl vor. Die Küche hingegen kredenzte allen Bewohnern Bärlauchsuppe und Bärlauchquark.

Ebenfalls noch im April trafen sich rund 15 Bewohner und Soziale Betreuungen aller Wohnbereiche in unserem hauseigenen Park, um unter der kundigen Führung eines Bewohners Spitzwegerich zu sammeln, der dann anschließend zur gesundheitlichen Verwendung mit und von den Bewohnern verarbeitet wurde.

Im Mai pflanzten wir vor dem Hauptgebäude Küchenkräuter mit ca. 20 interessierten Bewohnern. Anschließend gab es für alle Anwesenden, deren Zahl sich inzwischen verdoppelt hatte, eine von der Küche selbst zubereitete Maibowle mit frischem Waldmeister.

Im Juni orderten wir mehrere Fahrzeuge vom Roten Kreuz, um auch unsere interessierten gehbehinderten Bewohner, die auf Rollator oder Rollstuhl angewiesen sind, auf eine Kräuterwanderung durch den Kemptener Wald mitnehmen zu können. Unter der kundigen Führung einer Kräuterfachfrau suchten und sammelten Bewohner wie Personal Heilpflanzen und Kräuter, deren Geruch und Geschmack auch gleich vor Ort getestet wurde.

In der darauffolgenden Woche trafen sich rund 25 Bewohner erneut und stellten gemeinsam mit der



34

RIECHEN

» Seit der Pflanzaktion im Mai wachsen Küchenkräuter im Beet vor dem Hauptgebäude







- * Alle Bewohner, deren Geschmacks-und Geruchssinn ein solches Erleben möglich macht. Insbesondere fühlten sich die Bewohner angesprochen, die sich selbst mit Naturheilmitteln, gärtnerischen Tätigkeiten befasst und/oder gern mit Kräutern gekocht haben.
- * Für die Sammelaktionen war allerdings ein Mindestmaß an Beweglichkeit Voraussetzung, wobei eine Teilnahme im Rollstuhl kein Problem darstellte, sofern der betreffende Bewohner mobil genug zum Sitzen war.
- * Die Teilnehmerzahl schwankte somit bei den einzelnen Angeboten zwischen 15-20 (bei den Sammel-, Anpflanz- und Verarbeitungsaktionen) und um die 80 bei den Verzehraktionen im Speisesaal.

Kräuterfachfrau sowie den Sozialen Betreuungen Salben, Tinkturen und Speiseöle her. Die entsprechenden Utensilien wie Gläser mit Schraubverschluss. Plastikdöschen und weitere Behältnisse besorgte das Personal im Vorfeld. Bestens ausgerüstet wurde jetzt das Sammelgut mit Feuereifer geschnipselt, gerupft, gerührt und im Mörser zerkleinert. Anschließend konnte sich jeder nach seinen Bedürfnissen aus dem hergestellten Sortiment etwas auswählen.

Im August fand unser Eisnachmittag statt, bei dem die Bewohner angesichts der Eiskarte mit der Sonne um die Wette strahlten. Mit Hochgenuss verspeisten sie das von unserer Küche mit frischen Kräutern und Gewürzen hergestellte Speiseeis. Gewählt wurde zwischen Zitronensorbet mit Hibiskus-Rosenblütengelee, Mango-Pfefferminzlassi mit Johannisbeeren, Aprikosengranita mit Zitronenthymian und Mandelschaumsoße und Vanilleeis mit Kürbiskernöl und



karamelisierten Lavendelblüten. Das Rezept hierzu finden Sie auf Seite 61 Dieses »Gaumenfestival« ließ keinen Bewohner »kalt« und mangels weiterer Magenkapazitäten mussten Etliche anschließend auf ihr Abendessen verzichten. Dies wurde aber durch ein freudiges »das könnte jeden Tag so sein« verschmerzt. Tagelang schwelgten die Bewohner noch in der Erinnerung an den Geruch und Geschmack der dargebotenen Eisspezialitäten.

Ende September hielt der Küchenleiter, im Speisesaal einen interessanten und informativen Vortrag über Herkunft, Ursprung und Verwendung von Kräutern und Gewürzen in der heimischen Küche. Dabei konnten die Bewohner nicht nur frische Gewürze und Kräuter erfühlen, riechen und schmecken. Sie erhielten auch kleine Köstlichkeiten von der Küche dargereicht, in denen die verschiedenen Aromen geschmacklich intensiv wahr genommen werden konnten. Bei der Verköstigung entwickelte sich eine rege Unterhaltung, die weit über das geplante Veranstaltungsende hinausreichte. Im Oktober wurden die Sinne unserer Bewohner mit aus Kräutern hergestellten Wellnessdüften und Handmassagen anregt und verwöhnt.

Im November zogen vorweihnachtliche Düfte durch's Haus, um die Bewohner auf die Advents- und Weihnachtszeit vorzubereiten und einzustimmen. Unter Anleitung des Küchenleiters und der Sozialen Betreuungen wurden mit den Bewohnern Gewürzkuchen und Plätzchen gebacken, die anschließend auf allen Stationen und im Speisesaal dargereicht wurden.





» Der Vortrag über Kräuter und Gewürze wurde anschaulich mit vielen Kostproben gestaltet



RIECHEN



Grünes begreifen und erleben



> Das Ziel der Aktivierungs- und Erinnerungsrunden ist erster Linie die Förderung der Sozialkontakte und Kommunikation unter den Mitbewohner in den Wohnbereichen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Anregung der Sinne bei demenziell erkrankten Menschen und die Erinnerungsarbeit durch Gespräche, Geschmacksvarianten, Düfte oder Naturprodukte.

Den Kontakt mit der Natur mit »Kopf, Herz und Hand« ermöglichen

Palmbuschen-Binden

Jedes Jahr ein besonderes Erlebnis: Gemeinsam werden bereichsübergreifend Palmbuschen gebunden. Diese werden am Palmsonntag in der hauseigenen Kapelle vom Pfarrer geweiht.

Hier kommen Bewohner mit unterschiedlichen Krankheitsbildern aus allen vier Wohnbereichen zusammen. Es werden wieder die Sozialkontakte im Haus gefördert, sowie das soziale Verhalten. Menschen helfen sich untereinander. Vor allem wird der Geruchssinn angeregt, es riecht nach Natur.

Frühlingsduft Luft liegt in der Luft

Das Aroma der wieder erwachenden Natur weckt die Lebensgeister

Vorbereitung und Durchführung

Das Team der Sozialen Betreuung besorgt die Materialien, die benötigt werden.

Durch den Duft oder die Farben der Blumen wird den Menschen wieder ein Stück Natur näher gebracht. Die Teilnehmerzahl bei Gruppenstunden in den Wohnbereichen beläuft sich zwischen acht und zwölf Bewohnern.

Bei Gruppenaktivierungen gibt es immer eine Einführung mit Informationen zum Thema und zur zeitlichen Orientierung. Ebenso werden neue

Mitbewohner des Wohnbereichs begrüßt und vorgestellt. Im Hauptteil wird gesungen, erzählt, gemeinsam gebetet und vorgelesen. Zudem gibt es verschiedene Materialien, Naturalien oder Bilder zum Ansehen. Es werden auch frühere Erinnerungen ausgetauscht.

wieder, wie ein Duft.«

Wirkung auf die Bewohner

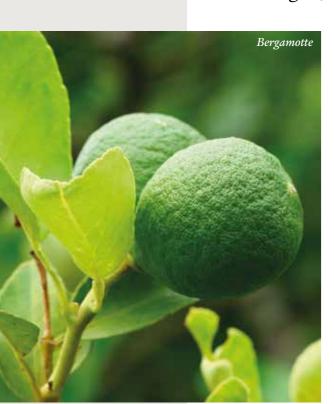
Die Reaktionen der Bewohner sind sehr positiv, es wird zu Gesprächsthemen animiert und Erinnerungen werden geweckt.



Aromatherapie

mit Ölen und Düften

Aromapflege in Kombination mit anderen Pflegemethoden wie z. B. Basale Stimulation ⁵⁾, kann bei Demenzkranken einige belastende Symptome verbessern. Es gibt eine Vielzahl an Anwendungen, wie Massagen, Einreibungen, Waschungen, Bäder und Hautpflege.



- * Ätherische Öle (griechisch: Himmelsduft) sind immer hochkonzentrierte Substanzen.
- ❖ Prüfen Sie die Qualität der Öle und verwenden keine billigen. Bewährt haben sich die Naturkosmetikmarken Primavera I) oder Neumond II).
- ☼ Bei Allergikern und Asthmatikern folgende Öle meiden, sie sind allergen und können die Schleimhäute reizen: Anis, Eukalyptus, Kampfer, Koriander, Kümmel, Muskatnuss, Menthol, Nelke, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Thymian, Teebaumöl, Wacholder, Wurzelöl, Ysop, Zeder, Zimt.
- Nicht zu häufig und dauerhaft anwenden, sonst gewöhnen sich die Menschen an den Geruch.
- * Öle nicht innerlich anwenden
- * Öle nicht pur auf der Haut anwenden

Man unterscheidet:

- ★ Kopfnote = kurze Verflüchtigungszeit (1-2 Stunden). Duft entwickelt sich sofort im Raum und baut sich schnell wieder ab, z.B. Orange, Mandarine.
- ★ Herznote = mittlere Verflüchtigungszeit (2-5 Stunden). Duft ist intensiv und blumig, z.B. Rose, Lavendel, Melisse.
- Basisnote = lange Verflüchtigungszeit (6-24 Stunden). Tiefe, erdige Wirkung, z.B. Honig, Vanille.

Ätherische Öle sorgen bei palliativen Prozessen und in der Sterbebegleitung für Entspannung, Geborgenheit und seelisches Wohlbefinden. Speziell das Rosenöl führt über Bäder und Massagen zu tiefgehenden Erfahrungen bei Patienten und ihren Angehörigen. Folgende Öle sind im Übergangskästchen vorhanden:



- * belebend
- * stimmungshebend
- antiseptische Eigenschaften (keimreduzierend)
- * hautregenerierend

Duftprofil: frisch, grün-fruchtig, leicht

Duftwirkung: erheiternd

Rosengeranie

- * antiseptisch
- * adstringierend
- reizlindernd bei entzündeter und gereizter Haut

Duftprofil: warm, rosig, blumig **Duftwirkung:** harmonisierend





Lavendel fein

- * besänftigt empfindliche Haut
- * entspannend
- * ausgleichend
- * beruhigend
- * Spannungen lösen sich, Ruhe kehrt ein

Duftprofil: frisch, krautig, mild-kampher

Duftwirkung: entspannend

Orange

- * hebt die Stimmung
- * löst Spannungen
- * entzündungshemmend
- * hilft, die Haut zu beruhigen und zu reinigen

Duftprofil: fruchtig, frisch, warm **Duftwirkung:** erheiternd



Rosmarin Campher

- * klärend
- * durchblutungsfördernd
- * antibakteriell
- * reinigt und harmonisiert unreine Haut

Duftprofil: frisch, klar, krautig **Duftwirkung:** vitalisierend







RIECHEN

SeniorenWohnen Alzenau



Wacholder

- * reinigend
- * vitalisierend
- * kräftigend
- * strukturgebend
- * gewebestärkend
- * belebt die Sinne

Duftprofil: frisch, grün, waldig

Duftwirkung: vitalisierend



Zypresse

- * durchblutungsfördernd
- * antibakteriell
- * adstringierend
- * stimulierender Duft klärt den Geist

Duftprofil: herb, klar, harzig **Duftwirkung:** vitalisierend

Jojobaöl

- * spendet intensive Feuchtigkeit und nährt
- * stärkt hauteigene Schutzbarriere
- * schützt vor Feuchtigkeitsverlust und Umwelteinflüssen
- * strafft das Bindegewebe
- * verfeinert das Hautbild
- * hat einen leichten natürlichen Lichtschutzfaktor.
- * Für alle Hauttypen geeignet; besonders wirksam bei fettiger und gereizter Haut.



Jasmin

- Jasmin
- * duftet sinnlich
- * erotisierend
- * entspannend

für die Hautpflege werden dem Öl antiseptische, zellerneuernde und reizlindernde Wirkungen zugeschrieben.

Duftprofil: betörend, blumig, sinnlich **Duftwirkung:** harmonisierend





* Mundpflege ist ein gleichermaßen wichtiges wie schwieriges Thema, da der Mund zu den intimsten Zonen des Menschen gehört und viele Bewohner die Mundpflege kaum oder gar nicht zulassen. Probleme wie Mundtrockenheit, Mundgeruch, schmerzhafter Mund, Soor oder Borken und Beläge können nichtmedikamentös im Rahmen der Aromapflege behandelt werden.



- * das klassische Öl zur sanften Pflege der Haut
- * lässt sich gut mit ätherischen Ölen
- * schenkt der Haut ausgewogene Feuchtigkeit, macht sie geschmeidig und schützt sie
- * fördert die Durchblutung
- * wirkt beruhigend auf gereizte Haut
- * für alle Hauttypen geeignet; besonders wirksam bei trockener, empfindlicher







RIECHEN



Aromapflege mit Ölen

keiten anregen.

Nutzen Sie Zitronenöl in der Arbeit mit an

Demenz erkrankten Menschen. Es kann

die Vigilanz steigern und kognitive Fähig-

Die Mischung kann auch auf eine warme

Verwenden Sie Lavendel- und Rosmarinöl.

oder kalte Kompresse gegeben werden.

(z.B. durch Ausscheidungen, offene

Wie erkennt man die Qualität

* Sie sollten naturbelassen sein und

* Sie müssen frei von synthetischen

nicht verändert sein, idealerweise

* Sie dürfen nur das Öl der angegebenen

* Sie müssen sortenrein sein, also nicht

mit anderen Ölen gestreckt werden

Wunden, Dekubitus) in Zimmern

der ätherischen Öle?

Stammpflanze enthalten

Anwendung in der Duftlampe:

* 1 Tropfen Pfefferminzöl

★ 3-4 Tropfen Zitronenöl

um schlechten Gerüchen

entgegenzuwirken.

Bio-Qualität

Zusätzen sein

tion der Inhaltsstoffe * Sie müssen frei von Parabenen, PEGs

* Achten Sie auf eine korrekte Deklara-

und Silikonen sein

Öle bei Asthma geeignet*):

- * Kamille römisch nerv. Asthma
- * Petit Grain nerv. Asthma
- * Galbanum Bronchitis, Asthma
- * Fenchel Bronchitis, Asthma
- * Ysop Asthma
- * Alant Husten, Asthma
- * Lavendel fein Asthma, asthmati-
- sche Bronchitits
- * Benzoe Siam Asthma
- * Fichtennadeln
- * Iris

Öle, die bei Asthma nicht angewendet werden sollten*):

- * Eukalyptus alle Sorten
- * Öle die Kampfer enthalten
- * Kampfer
- * Lavandin super
- * Alle Rosmarinsorten
- * Salbei
- * Schafgarbe
- * Schopflavendel
- * Speiklavendel

Rezept für ein Aromabad

Ätherische Öle stets mit einem Emulgator mischen, z.B. mit Sahne oder Honig, flüssiger Seife oder einer Handvoll Meersalz. Für ein Vollbad braucht man:

★ 5-15 Tropfen ätherisches Öl nach Belieben in den Emulgator gemischt



Mundpflegebutter

- * 80 g zimmerwarme Butter
- * 20 Tropfen Sanddornfruchtfleischöl, bio
- * 1 Teelöffel flüssiger Honig
- ★ 5 Tropfen Zitronenöl, bio
- * 5 Tropfen Grapefruitöl, bio
- ★ 5 Tropfen Orangenöl, bio

Die Zutaten werden miteinander vermischt und in Eiswürfelformen eingefroren, sodass sie anschließend gelutscht werden können. Die Mundpflegebutter kann portioniert auf die Wohnbereiche zur individuellen Verwendung gegeben werden und schmeckt sehr gut, probieren Sie es doch einmal selbst!



Erfrischendes Fußbad

- * 2 Tropfen Grapefuit, bio
- * 1 Tropfen Zitrone, bio
- * 1 Tropfen Orange, bio
- * 1 Tropfen Pfefferminze, bio

Die Duftmischung in 2-3 EL Sahne lösen oder in Meersalz gut einrühren und ins Fußbad geben.

Für die Duftlampe

- * 1 Tropfen Pfefferminzöl
- ★ 3-4 Tropfen Zitronenöl

Die Mischung kann auch auf eine warme oder kalte Kompresse gegeben werden. Verwenden Sie Lavendel- und Rosmarinöl, um schlechten Gerüchen (z.B. durch Ausscheidungen, offene Wunden, Dekubitus) in Zimmern entgegenzuwirken.

Für eine Kompresse

- * 2 Tropfen Rosmarinöl
- * 2 Tropfen Lavendelöl Geben Sie beides auf eine Kompresse, die Sie im Raum befestigen, sodass sich die

Düfte gut verteilen können.

Ingwer-Zitrone-Minze-Sirup

- * 1 Liter Wasser
- * 1 kg Zucker
- * 100 g frischer Ingwer, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- * 8 unbehandelte Zitronen
- * 1 Handvoll frische Pfefferminze

Wasser, Zucker, Ingwer 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Von den Zitronen Schale abreiben und auspressen. Minze waschen und mit Zitronenabrieb und Saft zum Zuckerwasser geben. Abkühlen lassen und abseihen. Nochmal aufkochen und in Flaschen abfüllen. Herrlich erfrischend und anregend.









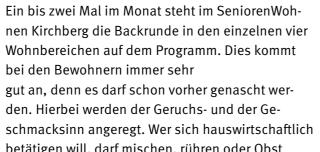
Ein Blick in Großmutters Backstube

Man nehme: Eier und Schmalz, Butter und Salz ...

betätigen will, darf mischen, rühren oder Obst schälen und schneiden.

wohner teil. Die Vorbereitungen hierzu sind

In Gesprächskreisen werden auch bei diesen Gruppenstunden alte Erinnerungen geweckt. Es werden Rezepte ausgetauscht, die teilweise noch aus Großmutters Backstube stammen. Bewohner erzählen, zu welchen besonderen Anlässen es früher besondere Leckereien gegeben hat oder was die Oma oder Mama früher für Köstlichkeiten auf den Tisch gebracht haben. Das Wichtigste allerdings ist das herzhafte Hinein-



Je nach Wohnbereich nehmen zehn bis 15 Benicht besonders aufwändig. Die benötigten Zutaten werden einige Tage zuvor in der hauseigenen Küche bestellt. Der Backvorgang findet direkt in den Sitzgruppen statt, damit die Leckereien besser gerochen werden können. Zum Kuchenbacken wird das Minibackeisen verwendet. Aber auch Waffeln und Pfannkuchen werden gebacken, damit die Wartezeit nicht zu lange ist, bis es endlich etwas zum Probieren gibt.

beißen und Genießen.





250 g Butter

100 g Zucker

2 Eier

1 Pack Vanillezucker

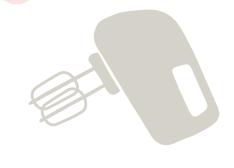
1 Schuss Rum

500 g Mehl

1 Pack Backpulver

500 ml Vollmilch







Ziel

% Gemeinsames Tun schenkt

same Backen löst einen angenehmen Küchentratsch

über vergangene Zeiten und

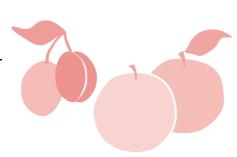
regionale Spezialitäten aus.

Freude. Besonders das gemein-



Vitaminbasar

Frisches Obst und Buttermilch machen Lust auf Vitamine. Außerdem wird der Geschmackssinn erhalten.



Jeden Mittwoch findet im Erdgeschoss in der Eingangshalle der Vitaminbasar statt. Hier treffen sich Bewohner der gesamten Einrichtung zum »Einkauf«, natürlich kostenlos und zum »Ratschen«, wie man in Bayern sagt.

Wer nicht allein kommen kann, wird von der Sozialen Betreuung begleitet. Der Vitaminbasar wird regelmäßig von 30 bis 40 Bewohnern besucht.

Ziel hierbei ist es, zeitliche Orientierung zu haben, sich Termine zu merken und natürlich das Gefühl, eigenständig Besorgungen zu machen. Es herrscht immer sehr großer Andrang.

Es werden verschiedene Obstsorten, je nach Jahreszeit, und frische Buttermilch angeboten.

Der Geschmacksinn wird aufrecht erhalten. Die Bewohner teilen ihre Vorlieben und besonderen Wünsche der Geschmacksrichtung mit.

Das Obst bietet besonders auch etwas für die visuelle Wahrnehmung. Es wird farblich und nach Fruchtarten sortiert.





» Der Vitaminbasar jeden Mittwoch ist eine wunderbare Gelegenheit zum Ratschen über unterschiedliches Obst und Erinnerungen.





Hollerblütenduft

liegt in der Luft

Mit Hollerküchle zum Aktivierungs- und Erinnerungsevent

Vorbereitung:

Im Juni werden die Holunderblüten gesammelt und gezupft. Der Raum wird vorbereitet und bestuhlt. Die entsprechenden Zutaten werden in der Küche bestellt. Schüssel, Handtücher, Tabletts, das Rührgerät, Küchenkrepp, Getränke, die Kochfeldplatte, eine große Pfanne, Sieb und Schaumlöffel werden bereitgestellt.

Durchführung:

Die Holunderblüten werden mit Unterstützung der Bewohner in den Schüsseln gewaschen und von verblühten Blüten befreit. Der Stiel bleibt bis zu einer Länge von 10 cm an der Blüte.

Anschließend wird der Teig für die Hollerküchle hergestellt. Die gewaschenen Holunderblüten werden erst in Mehl getaucht, dann in den Teig getunkt und goldgelb im heißen Fett gebacken. Nachdem das Gebäck abgekühlt ist, wird der Stiel abgeschnitten. Es wird mit Puderzucker bestäubt und serviert.

Wichtig dabei ist das Gespräch mit den Bewohnern, die sich so austauschen und Erfahrungen mit den Gruppenmitgliedern teilen.

Der Duft breitet sich im ganzen Haus aus und zieht andere Bewohner und auch Besucher an, die Interesse und Neugier zeigen.

Der Hunger bzw. »die Gelust« nach dem besonderen Gebäck im Monat Juni kommt von allein, denn es handelt sich um eine schöne ländliche Tradition.



>> Was! Des gibt 's ja net. Hollersträubele macht ihr! Da bleib i da, doa drauf gfrei i mi«.

Nachbereitung:

Die übrigen Holunderküchle werden an weitere Bewohner und Mitarbeiter verteilt. Restliche Lebensmittel werden ordentlich aufgeräumt und alle Gegenstände werden gereinigt. Die Veranstaltung wird korrekt dokumentiert.

Wirkung auf die Bewohner

Die Reaktionen der Bewohner sind immer sehr positiv – der spezielle Geruch der Holunderblüten ist fast allen Bewohnern bekannt und weckt Erinnerungen an Früher. Eigentlich werden alle Sinne angesprochen. Die Wahrnehmung und die Sprache werden gefördert. Soziale Kontakte werden ermöglicht, motorische Fähigkeiten geschult und das Gedächtnis aktiviert. Außerdem stellt dieser jährlich wiederkehrende Event eine schöne Abwechslung vom Alltag dar und bietet Freude und Spaß am gemeinsamen Backen.



Rezepte für 10 Holunderküchle:

Mehl 200 g

Milch 250 ml

Eier

Prise Salz

200 g Zucker

1 TL Zimt

1 Schuss Rum

> Fett zum Backen, Puderzucker zum Bestäuben

Die Holunderblüten mehrmals ins kalte Wasser tauchen bis sie sauber sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Aus Mehl, Milch, Eier und Salz einen dicklichen Pfannkuchenteig herstellen. Die abgetropften Holunderblüten durch den dicklichen Teig ziehen und im 180 Grad heißem Fett schwimmend ausbacken. (1)

Danach auf Küchenpapier vom überschüssigem Fett befreien und mit dem Zucker-Zimt Gemisch großzügig bestreuen. (2)



Das Ziel dieses Angebots ist die Anregung der Sinne und natürlich die Erinnerungsarbeit durch Gespräche, Düfte, Blüten und Blätter.



Zielgruppe

- * Geeignet sind alle Bewohner, die Gesellschaft mögen, sich gerne in der Natur aufhalten und die Freude am Backen und Ausprobieren haben.
- ♣ Die Teilnehmerzahl: 4-30 Bewohner, je nach Planung









wagen

Das Auge ißt mit – zum Anbeißen schön: Schaumküsse und Schmalzbrot.

Jeder Mensch hat eine individuelle Tagesstruktur. Im Hinblick darauf gibt es die verschiedensten Gruppenund Einzelangebote, an denen die pflegebedürftigen Senioren teilnehmen können.

Je nach Jahreszeit werden Feste gefeiert, Rituale oder Bräuche ausgeübt. Es gibt aber auch bewusst Zeiten, in denen die Menschen nicht beschäftigt sind. Selbstverständlich soll ein demenziell erkrankter Mensch nicht mit Reizen überflutet werden.

Das Ziel, ein Lächeln mit einem besonderen Angebot in die Gesichter der Bewohner zu zaubern, war geboren und wird seit etwa zwei Jahren umgesetzt. Es ist ein zusätzlicher Bestandteil von Wohlbefinden, Lebensqualität und damit Teil professioneller Pflege.

Konzept

Für Bewohner, die aufgrund ihrer Diagnosen nicht selbstständig vom Angebot des Schmankerlwagens wählen können, ist immer etwas dabei, um auch bei ihnen

die Sinne anzusprechen. Der Schmankerlwagen, ein Küchenwagen, wird zu einem fahrenden Buffet umgewandelt. Das heißt, ein rotes Seidentuch wird ringsum gespannt, vier silberne Tabletts mit leckeren Köstlichkeiten, je nach wöchentlichem Angebot abwechselnd süß und deftig, werden darauf angerichtet. Da gibt es Schnittchen mit Lachs, Salami, Quark, Schmalzbrot mit Schnittlauch oder Käsehäppchen mit Weintrauben, Tomaten und kleingeschnitten Gurken. Schaumküsse sowie Eierlikör mit Schokobechern, jahreszeitliches Obst wie Trauben, Melone, Bananen, Orangen, Mandarinen, aber auch Kekse und kleine

nötiger als jener, der keins mehr zu geben hat. (Gedicht eines unbekannten Autors des 17. Jahrhunderts)

Ein Lächeln Ein Lächeln kostet nichts, aber es gibt viel. Es macht den reich, der es bekommt, ohne den, der es gibt, ärmer zu machen. Es dauert nur einen Augenblick, aber die Erinnerung bleibt manchmal für immer. Niemand ist so reich, dass er ohne es auskommen kann und niemand so arm, dass er nicht durch ein Lächeln reicher gemacht werden könnte. Ein Lachen bringt Glück ins Haus, fördert den guten Willen im Geschäft und ist das Zeichen für Freundschaft. Es gibt dem Erschöpften Ruhe, dem Mutlosen Hoffnung, dem Traurigen Sonnenschein und es ist der Natur bestes Mittel gegen Ärger. Man kann es nicht kaufen, nicht erbetteln, leihen oder stehlen, denn es ist solange wertlos, bis es wirklich gegeben wird. Manche Leute sind zu müde, Dir ein Lächeln zu geben. Schenk´ihnen Deins, denn niemand braucht ein Lächeln

Unterwegs mit dem Schmankerl-



* Mit dem Schmankerlwagen soll den Bewohnern ein Lächeln entlockt werden: einmal wöchentlich gibt es etwas Außergewöhnliches zu sehen und zu schmecken.

54

SeniorenWohnen Augsburg-Haunstetten





Muffins werden darauf platziert. Das Angebot soll dann je nach Erfahrung variieren. Der Wagen fährt jeden Montag durch die Wohnbereiche und wird mittels Glockengeläute angekündigt. Als Ritual, um sich im emotionalen Erfahrungsgehirn zu verankern. Die beschriebenen Köstlichkeiten helfen, Gefühle zu wecken: Zuwendung, Geborgenheit, in Erinnerungen schwelgen, Sinne erfahren, Kommunizieren, Respekt und Anerkennung sowie Spaß.



Jeden Montag gegen 12:45 Uhr fängt das Betreuungsteam an, den Schmankerlwagen herzurichten. Im Vorfeld hat das Küchenteam bereits die bestellten Lebensmittel geliefert.

Auf den Tabletts werden die Toasthäppchen bestrichen, belegt, kleingeschnitten und mit allerlei garniert, das Auge isst ja bekanntlich mit. Der Eierlikör darf nicht fehlen, Servietten und natürlich die Glocke, um allen anzukündigen, dass der Schmankerlwagen unterwegs ist. Die Vorbereitungszeit beträgt eine Stunde. Pünktlich um 14 Uhr geht es los.

Durchführung

Es wird von Zimmer zu Zimmer gefahren und gerufen »Der Schmankerlwagen kommt, der Schmankerlwagen kommt.« Dabei wird die Glocke geläutet. An jede Türe wird geklopft, wir werden oftmals schon erwartet. Die Bewohner schauen



neugierig auf den Wagen und zeigen was sie möchten. Die Bewohner fangen an zu strahlen und zu lächeln. Ein fester Bestandteil ist der Eierlikör, der immer dankend angenommen wird. Es wird dabei viel erzählt von früher und wie gut es schmeckt.

Zum Abschied fragen wir, ob wir wieder kommen dürfen, jedes Mal heißt es: »Na klar, kommt nur«.

Wirkung

Aus fachlicher Sicht war es interessant zu beobachten, wie die demenziell erkrankten Menschen ihre gespeicherten Erfahrungen aus ihrem emotionalen Erfahrungsgehirn abholen. Dies kann man an Mimik und Gestik sowie nonverbalen und verbalen Aussagen erkennen.

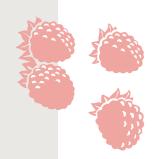


Das Angebot richtet sich an alle Bewohner, Menschen mit Demenz unterschiedlicher Einschätzung sowie mobile und immobile Bewohner.











- Die kulinarische Woche des SeniorenWohnen Alzenau bietet Senioren bewusste Geschmackserlebnisse. Ihren Höhepunkt haben die Gaumenfreuden am jährlichen Tag der offenen Tür.
- X Zur Zielgruppe gehören alle im Haus lebenden Bewohner sowie Mitarbeiter, Angehörige und Gäste, die den Tag der offenen Tür besuchen.

Wache Zunge – wacher Geist

Mit dem Konzept der Basale Stimulation^{© 5)} den Geschmacksinn stimulieren. Die kulinarische Woche ist bei allen Bewohnern beliebt.

Vorbereitung

Zur Vorbereitung des Projekts wurde eine Arbeitsgruppe gebildet, deren Teilnehmer aus allen Bereichen des Hauses kamen (Einrichtungsleitung, PDL, QMB, Küche, Soziale Betreuung).

- * Küche: Speiseplan erstellen; pürierte Kost herstellen
- * Soziale Betreuung: Ergotherapeuten und Alltagsbegleiter stellen Ideen für Aktivitäten zusammen
- ⊁ zum Thema passende Dekoration für die Wohnbereiche sowie Speisesaal und Eingangsbereich für den Tag der offenen Tür organisieren
- * zum Thema passendes kreatives Angebot, Gedächtnistraining und Inhalte für Beschäftigungsrunden vorbereiten

Durchführung

An zwei Tagen innerhalb der kulinarischen Woche werden einzelne Bestandteile des Mittagessens zum Probieren für alle, die dies möchten als pürierte Kost angeboten. Dazu gehören püriertes Gemüse und auch püriertes Fleisch. An drei Tagen werden die verschiedenen Geschmackssinne durch besondere Gerichte als Auswahlessen angesprochen:

- * »Süß«: süßer Auflauf
- * »Sauer«: saure Nieren
- * »Scharf«: scharfe Nudeln

Morgens gibt es im Speisesaal und den Wohnbereichen Müsli mit täglich wechselndem Obst. Für Alltagsbegleiter wird in allen Bereichen ein Korb mit exotischem Obst angeboten. Im Rahmen von Beschäftigungsrunden oder kreativem Angebot kann das Geschmacksthema aufgegriffen



» Am Tag der offenen Tür gibt es eine Smoothie-Bar.

und durch verschiedene Aktivitäten thematisiert werden.

- * »Kulinarischer Gang«: Plakate mit Informationen zu den exotischen Obstsorten
- ★ Geschmacks-Quiz: mit geschlossenen Augen Obstsorten erkennen
- ★ Gesprächsrunde
- * »Obst früher heute«
- * »Alles hat seine Zeit« Regional durchs Jahr
- * »Sauer macht lustig« rund um die Zitrone
- * Bewegungsgeschichten rund um die Obstverarbeitung
- * Hauswirtschaftliche Tätigkeiten: Blätterteig mit Obst füllen, Obstsalat, Joghurt oder Eis mit Obst
- Kreatives Angebot: Tischkarten, Tischsets, Mitteldecken bestempeln, Deko für Fenster

Auch nach Abschluss des Projektes werden den Bewohnern, die dies mögen oder die kein Obst essen können, Smoothies angeboten.

Mit dem Erlös aus dem Verkauf der Smoothies am Tag der offenen Tür wurde ein Kaffeevollautomat

finanziert, so dass Bewohner und Besucher des Hauses zu jeder Zeit verschiedene Kaffeespezialitäten genießen können. Viele Bewohner und Mitglieder des Heimbeirates genießen es sehr, nach dem Mittagessen einen Espresso zu trinken.



Himbeer-Smoothie

125 g Himbeeren 125 g Joghurt mild 4 Esslöffel Zucker (ersatz-

weise Stevia)

1 Spritzer Limette





Eiswagen **
sorgt für **
Abkühlung

Ein kulinarischer Höhepunkt bei heißen Temperaturen: gerade auch für die bettlägerigen Bewohner.

Bei den heißen Sommer-Temperaturen waren Erfrischungen angesagt und die gab es in Form einer Kugel Eis. Zugleich wurden dadurch mehrere Sinnesnerven angeregt: Das Eis konnte gesehen, gerochen, gefühlt (Kälte!) und geschmeckt werden. Von der Haustechnik wurde ein entsprechender Wagen gebaut, der mit Eis, Waffeln und den benötigten Utensilien ausgestattet wurde. Mehrere Mitarbeiter verteilten

dann Eis in den Pflegestationen, im Speisesaal, aber auch an die Belegschaft.

Durch das Klingeln des Glöckchens am Eiswagen neugierig gemacht, waren alle dankbar für die Abkühlung zwischendurch. Vor allem ständig bettlägerigen Pflegebewohnern konnten wir so ein Stück »Sommer-Frische« ins Zimmer bringen und die Freude über die kleine Aufmerksamkeit war allgemein groß.





Feiner Zucker 12 g Lavendelblüten 8 g Vanilleeis 2-3 Kugel 1 EL Kürbiskernöl

Zucker bei möglichst niedriger Temperatur schmelzen (170°C). Abkühlen lassen, bis er noch zähflüssig ist. Dann die Lavendelblüten fein gehackt zugeben und vermengen. Dünn auf ein Backpapier geben. Abgekühlt nochmals fein hacken und über das Eis und das Kürbiskernöl streuen.





Schmackhafte Brotzeit

Kräuter auf dem Quarkbrot - Bewohner helfen mit, essen gemeinsam und erzählen von ihrem Garten

- Das Ziel dieses Angebots ist es, den Geruch- und vor allem den Geschmacksinn anzuregen. Es werden Erinnerungen an den eigenen Kräutergarten geweckt, den viele Bewohner früher hatten.
- * Die Vorbereitung ist einfach: Man benötigt frisches Brot, Schnittlauch, Butter, Quark, Pfeffer und Salz.
- ★ Die Zubereitung erfolgt direkt in den Wohnbereichen, so können die Bewohner mithelfen oder zusehen.
- ★ Gegessen wird dann zusammen an den Gemeinschaftstischen. Während des Essens kommen immer wieder biografiebezogene Themen zur Sprache. Alte Rezepte aus Omas Zeiten werden ausgetauscht und die

- Bewohner erzählen vom eigenen Garten. Obst und Gemüse wurden angepflanzt, verarbeitet und eingemacht. Auch Rezepte mit Naturkräutern, die bei kleinen Wehwehchen helfen können, werden ausgetauscht.
- * Dieses Angebot wird gerne genutzt und gelegentlich kommen bis zu 15 Bewohner.

Wirkung

* Selbst Mitbewohner, die sonst nur schwer zum Essen zu motivieren sind, langen hier herzhaft mit Genuss zu.

Oma Moni´s Kräuterquark

- * 250 g Magerquark
- * 3 El Mineralwasser
- * Frisch gehackte Kräuter nach Wahl
- * 1 Knoblauchzehe
- * Salz
- Pfeffer

Den Magerquark mit dem Mineralwasser glatt rühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Die Kräuter nach Wahl waschen, sehr fein hacken und dem Quark beimischen.





Hustentee

- * Malvenblüten
- * 1 EL Spitzwegerichblätter
- * 1 EL Thymian

Malvenblüten in kaltem Wasser ansetzen. Den Sud bis zur Trinktemperatur erhitzen, dem folgenden Tee zugeben: Spitzwegerichblätter, Thymian je 1 EL mit 1/4 l kochendem Wasser 10 Minuten ziehen lassen

Abendtee

- * Melissenblätter
- * Lavendel
- Johanniskrautblüten
- * Hopfenblüten

Wahlweise 1 EL mit 1/4 l kochendem Wasser 10 Minuten ziehen lassen

Lebenslust-Tee

- * Zitronenmelisse
- * Himberblätter
- * Brombeerblätter
- * Rosenblüten

Wahlweise 1 EL mit 1/4 l kochendem Wasser 10 Minuten ziehen lassen







Während sich einige Bewohner noch in der Stadt befinden, organisieren die Daheimgebliebenen das Menü

Durch Kochen Sinne erwecken

> Vom Einkauf über die Zubereitung bis hin zum gemeinsamen Genießen

> Die gemischte Kochgruppe im SeniorenWohnen Marienheim in Bad Reichenhall wurde von der Leiterin der Sozialen Betreuung und dem Einrichtungsleiter initiiert. Eine Spülmaschine und Kochutensilien wurden bereit gestellt, dann konnte die Kochgruppe mit einem Wunschmenü starten.

Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung

Am Vortag wird vom Betreuungsteam die Teilnehmerzahl ermittelt und das reguläre Mittagessen für den

menzkranken Bewohner stimulieren, fördern und anregen. * Noch vorhandene kognitive und motorische Fähigkeiten erhalten.

* Den Bewohnern die Möglichkeit geben, Beziehungen aufzunehmen und Begegnungen zu gestalten.

* Visuelle, olfaktorische und orale

Sinngebungsbereiche der de-

* Den Bewohnern das Gefühl der

Selbständigkeit geben.

Auf sensible Art insbesondere den demenzkranken Bewohnern die Angst nehmen, und Verantwortung übertragen.







» Alle genießen das gemeinsame Mittagessen in kleiner Runde, ganz wie früher in ihren Familien. Erst wenn alle gegessen haben und satt sind, werden die Bewohner wieder in ihre Wohnbereiche gebracht.

Zielgruppe

* In erster Linie wurde dieses neue Angebot für Bewohner mit Orientierungseinschränkungen geschaffen. Da sich aber bereits nach dem ersten Kochgruppentreffen auch rüstige Bewohner interessiert zeigten, hat sich inzwischen eine gemischte Kochgruppe gebildet. Das gemeinsame Kochen des Mittagessens einmal pro Woche fördert den Zusammenhalt in der Gruppe ungemein. Mittlerweile sind bis zu zehn Bewohner aktiv beteiligt.

nächsten Tag abbestellt. Die teilnehmenden Bewohner werden über einen Aushang informiert, welches Gericht gekocht werden soll. Gekocht werden ausschließlich Gerichte, die sich Bewohner aus der Gruppe gewünscht haben. Am Freitagmorgen sind die Frühaufsteher eingeladen, gemeinsam auf dem Wochenmarkt einzukaufen. Lebensmittel, die dort nicht erhältlich sind, besorgen ehrenamtliche Mitarbeiter. Der Marktgang wird insbesondere von den Teilnehmern mit Orientierungseinschränkungen mit viel Freude erlebt. An den frischen Kräutern, Beeren, Pilzen wird gerochen – das regt intensiv die Sinne an. Während sich einige Bewohner noch in der Stadt befinden, organisieren die Daheimgebliebenen das Menü. In Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern der

« Jetzt wird geschnippelt und gekocht. Gerüche von frisch zubereiteten Lebensmitteln werden aufgenommen, der Appetit wird angeregt und die Freude auf das gemeinsame Mittagessen ist groß.

Sozialen Betreuung werden die Bewohner in die Wohnküche gebracht.

Alle genießen das gemeinsame Mittagessen in kleiner Runde, ganz wie früher in ihren Familien. Erst wenn alle gegessen haben und satt sind, werden die Bewohner wieder in ihre Wohnbereiche gebracht.

Wirkung auf die Bewohner

Bereits nach dem zweiten Kochgruppenangebot konnte vor allem bei den Bewohnern mit Orientierungseinschränkungen eine gelöstere und zufriedenere Grundstimmung beobachtet werden. Sie erinnern sich oft noch nach Tagen an ihre geleistete Arbeit beim Kochen.

Eine Bewohnerin, die sehr stark unter örtlicher Desorientierung und Ängstlichkeit leidet, fühlt sich in der Gruppe sichtlich gut aufgehoben. Die anderen Teilnehmer finden das neue Angebot großartig und melden sich inzwischen schon Tage vorher selbständig zur Kochgruppe an.









- Anregung und F\u00f6rderung der taktilen Wahrnehmung
- Sensibilisierung des Tastsinns in den Fingerspitzen
- * Förderung der Feinmotorik
- Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentration
- Förderung des Gedächtnisses und der Orientierung
- Wachhalten von Emotionen und Erinnerungen
- * Förderung der Kommunikation
- * Förderung der Durchblutung



» Die Tastwand erfreut sich großer Beliebtheit.

Mutter der Sinne



Gestaltung einer Tastwand mit Stoffen im SeniorenWohnen St. Elisabeth in Schweinfurt

Der taktile Sinn, wird auch als »Mutter der Sinne« bezeichnet. Er wird durch das Empfinden beim Berühren und Tasten wahrgenommen. Die Hautoberfläche hat eine große Zahl von sensorischen Wahrnehmungsrezeptoren, die die Empfänger von verschiedenen Reizen (Temperatur, Berührung, Schmerz, Vibration, Druck, Zug) sind. Schon in früher Kindheit werden wir mit Aussagen wie: »Man isst nicht mit den Fingern« oder »Man guckt nicht mit den Händen« konfrontiert. Tagtäglich nutzen wir unsere Hände auch für Berührungen, um uns der Dinge zu vergewissern, deren wir uns nicht sicher sind. Im wahrsten Sinne des Wortes möchten wir etwas begreifen. Das ist bei anderen Sinnes-

systemen wie Sehen und Hören nicht gegeben.
Im Alter wird die Haptik immer wichtiger. Wenn
Menschen schlecht sehen, wenn sie im wörtlichen
wie auch im übertragenen Sinn immer dünnhäutiger werden, dann meiden sie Dinge, die sich nicht
gut anfühlen, wie z. B. zu kalt, zu scharfkantig oder
liegt nicht gut in der Hand. Die Stimulation des
taktilen Sinns ist in jedem Alter bei Gesunden ebenso wichtig wie bei Erkrankten. Aus der Gerontopsychiatrie wissen wir, dass bei fortgeschrittener
Demenz das Fühlen am längsten funktioniert.

Vorbereitung und Durchführung

Um allen Bewohnern Zugang zum Wahrnehmungsangebot entsprechend ihrem Krankheitsbild und der jeweiligen Konstitution zu ermöglichen, wird der Tastsinn in unterschiedlicher Weise erfahrbar gemacht. Für die Umsetzung sind alle Mitarbeiter der Sozialen Betreuung verantwortlich. Das Angebot kann als Gruppe (4–12 Bewohner), Klein-

gruppe (2–4 Bewohner) oder in der Einzelbetreuung eingesetzt werden.

Zeitlicher Umfang: max. 45 Minuten. Die Mitarbeiter der Sozialen Betreuung stellen das benötigte Material bereit. Beim Erstellen einer Tasttafel zum Thema »Stoff« sind dies im Einzelnen: verschiedene Stoffe, sonstige Materialien (etwa Reißverschlüsse, Knöpfe), Stoffkleber, Scheren und ein Holzbrett als Grundlage.

Großen Wert legen wir auf die Hinführung und Mitbestimmung der Bewohner beim kreativen Angebot. Der Rahmen wird wie bei jeder Aktivierung beibehalten (Begrüßung, Hin- und Durchführung, Trinken, Abschluss).

Ein kreatives Angebot findet in gemütlicher Atmosphäre statt. Erinnerungsarbeit und biografiebezogene Gespräche fließen selbstverständlich in die Aktivierung mit ein.

Wirkung auf die Bewohner

Beim Befühlen und Verarbeiten der verschiedenen Materialien werden Erinnerungen lebendig. Es entstehen Gespräche über Stoffe und deren Verwendungszwecke im Alltag und zu besonderen Anlässen. Dadurch lässt sich eine ganzheitliche Anregung und Förderung der taktilen Wahrnehmung und der emotionalen Erinnerung erreichen.



Tierische Mitbewohner



Mehr Lebensfreude durch Hund und Katz: Füttern, streicheln und schmusen weckt alte Fähigkeiten.

Der positive Einfluss von Tieren

Die Bewohner haben die Möglichkeit, mit den Tieren zu kuscheln und zu reden. Beobachtungen haben gezeigt, dass das Streicheln eines Tieres Stress abbauen kann. Viele Bewohner können auf Grund ihrer schweren Erkrankungen nicht oder nur bedingt das Zimmer oder den Wohnbereich verlassen. Da ist es eine schöne Abwechslung, wenn die Hauskatzen Laila und Lilly sanft schnurrend auf ihren Schoß springen, um mit ihnen zu schmusen. Auch die nasse Hundenase, die den Bewohner vorsichtig stupst, kann bei traurigen Verstimmungen Wunder bewirken. Mit Angehörigen und Ärzten kommt man im Beisein von Tieren besser ins Gespräch.



Tierfreundliche Bewohner und demente ältere Menschen, da sie ihre Stimmung meist nicht mehr durch Worte ausdrücken können. Die Teilnehmerzahl ist meist beschränkt auf einen Bewohner. Das Tier sucht sich den Bewohner selber aus und entscheidet, wie lange es bei ihm bleibt. Trotzdem kommt es immer wieder vor, dass sich die Hauskatzen oder der Wohnbereichshund Jessy einer Beschäftigungsgruppe anschließen.





sich sehr gerne um die Haustiere.

Bewohner lieben Tiere

Fleißig werden Leckerlies verteilt und um die Gunst gebuhlt. Dementen Menschen helfen die Tiere, zu entspannen und Ängste abzubauen. Sie lenken von Nöten, Sorgen und Schmerzen ab. Traurigen Menschen berühren sie das Herz und verbessern spürbar die Stimmung. Tiere strahlen Sicherheit, Wärme und Vertrauen aus, fördern die Kommunikation und die Aufmerksamkeit durch ihre beruhigende, einfühlsame Art und ihr ehrliches Wesen. Durch das Betreuungsangebot mit den Katzen und dem Hund wurden erstaunliche Erfolge erzielt. Unruhige demente Bewohner werden ganz ruhig und still, wenn sich eine unserer Katzen bei ihnen auf den Schoß setzt und sich streicheln lässt. Bewohner, die schon lange nicht mehr gesprochen haben, fangen an mit den Tieren zu reden. Eine Bewohnerin wollte nur essen, wenn der Hund neben ihr saß.

Bei Kontrakturen der Hände steckten wir ein Hundeleckerli rein und als der Hund vorsichtig versuchte, an das Gutti zu kommen, öffneten sich die Hände der Bewohner und blieben für längere Zeit offen und entspannt. Man sieht in den Gesichtern der alten Menschen immer ein Lächeln auftauchen, wenn eins der Tiere zu Besuch kommt.





SeniorenWohnen Olching

I FÜHLEN

vom Fühlen zum Wohlfühlen



Das Ziel ist, ein Aquarellbild zu einem vorgegebenen Thema selbstständig zu malen. Die freie Interpretation der Bewohner fördert Kreativität und Fantasie. Über den Prozess Malen kommen die Bewohner an ihre Gefühle, sodass Energien fließen, Blockaden sich lösen und Leichtigkeit entsteht. Darüber hinaus fördert Malen die Feinmotorik und Entspannung.



Gemeinsames Malen fördert die Sicherheit und das Vertrauen. Außerdem sind die Bewohner stolz auf ihre Bilder.

Vorbereitung und Durchführung

Das Team der Sozialen Betreuung stellt die Materialien. Es wird eine lange Tafel mit Wassergläsern, Pinseln, Farben, Aquarellpapier und Schürzen bestückt. Zu Beginn wird ein kurzes Gedicht vorgelesen, welches in das Thema der Stunde einleitet. Dazu gibt es leise themenorientierte Hintergrundmusik. Die Gruppe aus neun Bewohnern bleibt während der gesamten Einheiten des Aquarellmalens zusammen. Die Zusammensetzung ist bewusst gewählt, da sich erfahrungsgemäß Menschen innerhalb einer festgesetzten Gruppe öffnen, gegenseitiges Vertrauen und Verständnis aufbauen und sich gegenseitig stärken. Das Aquarellmalen dauert etwa 60 Minuten und wird von einem Mitarbeiter der Sozialen Betreuung und einem Ehrenamtlichen begleitet.

Wirkung auf die Bewohner

Es entsteht ein freudiges Miteinander, begleitet von Loslösung und Erleichterung. Es stellt sich ein Gefühl von Zufriedenheit und Produktivität ein. Die Bewohner fühlen sich entspannt und ernstgenommen und sind stolz auf ihr Bild. Durch das Ritual Malen wird die Lebensfreude für den Alltag wieder spürbar und hinterlässt ein wohliges Gefühl bei den Bewohnern. Zusätzlich schafft die feste Gruppenstruktur Sicherheit für die Bewohner, sodass sie sich wohlfühlen.





» Die Kisten wandern reihum und bieten Gesprächsstoff

Ein Fühlkiste mit unsichtbaren Gegenständen weckt den Tastsinn.

Vorbereitung und Durchführung

Die Fühlkästen werden von den Mitarbeitern der Sozialen Betreuung befüllt und aufbereitet. Die Fühlkästen werden in der Mitte des Raumes auf den Fußboden gestellt, sodass die Bewohner im Sitzkreis daran teilnehmen können. Die Gruppenstärke umfasst 6-8 Bewohner. Das Angebot dauert etwa 60 Minuten und wird von zwei Mitarbeitern der Sozialen Betreuung angeleitet.

Wirkung auf die Bewohner

Es werden verschiedene Reize und Gefühle geweckt, und Erlebnisse aus der früheren Zeit und der Kindheit erinnert. Die Bewohner öffnen sich für die Eigenschaften der Materialien, bauen Vertrauen auf oder Ängste ab und interessieren sich für die Materialien: welcher Stein ist es? Woher stammt die Farbe? Wie kommt die Struktur zustande? Über das gemeinsame Fühlen werden Erlebnisse ausgetauscht und geteilt, sodass sich die Bewohner wohl und verbunden fühlen.



> Das Ziel der mit verschiedensten Materialien befüllten Fühlkästen ist, die eigenen fünf Sinne zu schärfen, eine Rückerinnerung zu ermöglichen sowie die Kommunikation zwischen den Bewohnern anzuregen. Über den Tastsinn kann die Herzenswärme angeregt und die Seele und das Selbstbewusstsein gestärkt werden. Die Bewohner erfahren über das Fühlen die Oberflächenbeschaffenheit, die Tiefensensibilität und das Gewicht der Materialien (wie Federn, Steine, Sand etc.).







Barfuß zum Sommerfest

Durch Anregung der Fußsohlen bekommen die Senioren die Möglichkeit, kleine Teile der Natur unmittelbar durch die Füße zu erspüren. Ansonsten geschieht das meist eher mit Augen und Händen.

Gefördert werden insbesondere Koordinationsfähigkeit und Gleichgewichtssinn der Teilnehmer. Zudem werden soziale Faktoren bei der gemeinsamen Vorbereitung trainiert.

Vorbereitung – Durchführung – Nachbereitung

Zunächst wurden im Bereich Kultur und Betreuung Platten mit Holzrahmen gefertigt, die anschließend von Bewohnern mit folgenden Naturmaterialien gefüllt und eingeklebt wurden: Zapfen, Heu, Sand, Steinchen, Federn. Bei den Sommerfesten im Juli 2015 wurden dann die etwa 20 Teilnehmer mit nackten Füßen über den Pfad begleitet und konnten die unterschiedlichen Eigenschaften der Materialien spüren: Wärme, Ecken, Kanten, Spitzen.

Wirkung auf die Teilnehmer

Der Barfußpfad weckt allgemein viele Erinnerungen an frühere Lebensabschnitte, insbesondere Kindheitserlebnisse oder Erinnerungen wie an einen schönen Urlaub auf dem Land. Die Teilnehmer entspannten sich, konzentrierten sich auf den Boden unter ihren Füßen und fanden es ganz einfach aufregend, einmal wieder barfuß zu laufen.



- Mal wieder barfuß laufen. Ohne Schuhe. Da fühlt man sich in die Kindheit zurück versetzt. Frei von den Socken und Schuhen, die einen viel zu sehr einengen. Die Konzentration wird ganz auf die Fußsohlen gerichtet: wie schön kitzelt das Gras zwischen den Zehen, wie spitz sind die Kiesel und wie schön weich ist die Watte?
- Ziel dieser Aktion ist die Entschleunigung – die Entdeckung der Langsamkeit und die Schärfung der Wahrnehmung mit den Füßen. Die Stimulierung der Fußreflexzonen wirkt sich positiv auf das gesamte Körperempfinden aus.







SeniorenWohnen Oberammergau

Bayern trifft Asien

AROMA KNEIPP-ANWENDUNG



- Aktivierung und Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und des Immunsystems wird angestrebt
- Durch eine vermehrte Durchblutung können Selbstheilungskräfte angeregt und das vegetative Nervensystem stabilisiert werden
- Verstärkte Durchblutung der Haut und der Muskeln
- * Gefäßtraining für die Venen
- Zur Ruhe kommen



Zielgruppe

- Selbsterfahrung und Körperwahrnehmung für Bewohner und Kunden
- * 7-10 Teilnehmer intern und extern

Vorbereitung, Durchführung:

Die Anwendungen erfolgen nach dem Wissen von Pfarrer Sebastian Kneipp¹⁾ und werden traditionell im Allgäu und Bayerischen Oberland angeboten. Vor der eigentlichen Anwendung führt das Team aus der der Sozialen Betreuung Atem- und Entspannungsübungen durch, damit die Teilnehmer zur Ruhe

kommen. Bei der Anwendung genießen die Teilnehmer zuerst ein Fußbad mit Zugabe von ätherischen Ölen und den dabei aufsteigenden Duft.

Beginnend am rechten Bein den kalten Wasserstrahl außen aufwärts bis über die Kniekehle führen. Hier zwei bis drei Sekunden verweilen und dann innen abwärts führen. Dasselbe auf der Beinvorderseite bis über das Knie machen. Den Knieguss am linken Bein durchführen. Zum Abschluss die rechte und die linke Fußsohle abgießen. Für Wiedererwärmung sorgen. Vorsicht bei akuten Nieren- und Blasenentzündungen!

Wirkung auf die Teilnehmer

Die Teilnehmer nehmen ein allgemeines, körperliches Wohlempfinden wahr und eine bessere Durchblutung des gesamten Körpers, wodurch sie wieder mehr in »Schwung« kommen.

YOGA /SITZYOGA



Ziel

- Harmonisierung des Nerven-, Hormon- und Immunsystems, sowie alle weiteren körperlichen Systeme
- Kräftigung der Muskulatur und Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule
- Bewusstes Atmen und bewusstes Entspannen



Wachstum zu mehr Spiritualität und innerem Frieden



Zielgruppe

- Bewohner und Kunden, die ihre Balance zwischen Körper, Geist und Seele finden und erfahren möchten (Keine Altersbegrenzung)
- * 7-10 Teilnehmer intern und extern

Vorbereitung, Durchführung:

Beim Sitz-Yoga werden Übungen nicht aus dem Liegen oder dem Vierfüßlerstand heraus ausgeführt. Die Ausgangsposition der Übungen und Bewegungsmuster ist das Sitzen auf Hockern oder Stühlen und der Stand.

Diese Bewegungsform ist ideal für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder Gleichgewichtsproblemen. Die verschiedenen und einfachen sowie langsam ausgeführten Übungen werden von der Sozialen Betreuung zuerst gezeigt. Dank der Bewegungen spüren die Teilnehmer, was für sie körperliche An- und Entspannung bedeutet und was sie bei den zusätzlichen Atemübungen empfinden. Der Bewohner merkt, wie seine Körperwahrnehmung sein Denken positiv beeinflussen kann.

Der gesamte Körper kann so trainiert werden, wie Arme, Schultern, Rumpf, Hüfte, Wirbelsäule. Durch die Atemübungen kann eine Verbesserung der Sauerstoffzufuhr erzielt werden.

Wirkung auf die Teilnehmer

Für die Bewohner war es anfänglich eine neue Entdeckung, ihren Körper und ihre Persönlichkeit so deutlich wahrnehmen zu können. Manche Bewohner praktizieren nun schon seit ein paar Jahren Yoga. Dadurch sind sie offener und mutiger geworden, ihre Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Sie sind dankbar, durch Yoga, eine Quelle gefunden zu haben, aus der sie schöpfen können.





FÜHLEN

REIKI²⁾

Der Begriff Reiki kommt aus dem Japanischen und bedeutet »Universelle Lebensenergie«. Reiki wurde vor etwa 80 Jahren in Japan von Mikao Usui Sensei entwickelt. Reiki ist eine Technik, bei der mit den Händen Energie übertragen wird. Damit werden Körper, Seele und Geist des Empfängers in Einklang gebracht und der Raum geschaffen, in dem Heilung passieren kann.



- * Vor allem geeignet für Bewohner, die sehr unruhig und ängstlich sind
- * Sehr gut geeignet für Bewohner, die ein großes Schamgefühl haben oder sich nur ungern berühren lassen
- * Sehr gut auch für Mitarbeiter zur **Entspannung geeignet**

ein und legt die Hände auf den Klien-

ten. Reiki kann auch über die Aura

übertragen werden. Dazu hält die

Mitarbeiterin die Hände etwa zehn

Zentimeter über den Menschen. Dieser

wird niemals irgendwo berührt, wo er es

als unangenehm empfinden könnte.

Während der Behandlung fließt Reiki.

Dieser Energiefluss wird oft als Wärme

oder Kribbeln empfunden. Dauer einer

Anwendung: 15 bis 45 Minuten.



- Entspannend und wohltuend
- Selbstheilungskräfte können aktiviert werden
- Kann sich positiv auf die Verdauung auswirken
- Kann Schlafstörungen verbessern
- Balance von Körper und Seele

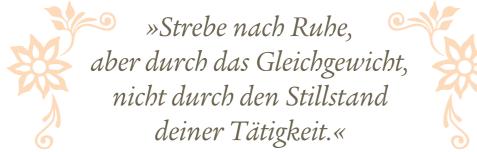
Wirkung auf die Bewohner

Die Erfahrung zeigt, seit Reiki im SeniorenWohnen Oberammergau angeboten wird, sind innere Unruhe, Ängste, Verspannungen oder Schmerren Anwendungen melden Betroffene eine wesentliche Verbesserung des

Vorbereitung, Durchführung

Man benötigt keinen geschlossenen Raum. Reiki ist Energiearbeit in Einzelbetreuung. Reiki kann überall angewandt werden. Bei einer Reiki-Sitzung liegt der Klient bekleidet auf einem Massagetisch oder sitzt in einem Stuhl. Die Mitarbeiterin stimmt sich auf Reiki

zen rückläufig. Nach einer oder mehre-Allgemeinbefindens.



von Friedrich Schiller



Zur täglichen Verwendung geeignet.

- * 1 Flasche extra natives kaltgepresstes Olivenöl
- * Lavendelblüten
- * Ringelblumen
- * Rosenblätter
- Minzeblätter

Die Blüten und Blätter werden mit dem Öl begossen. Danach lässt man sie drei Wochen an einem sonnigen Ort abgedeckt stehen. Das Hautöl filtern und in Braunglasflaschen füllen.



Ringelblumenbalsam

Angenehm bei rissiger Haut.

Rezepte

Ö1 &

Balsam

- * 2 Handvoll frische Ringelblumenzungenblüten
- * 300 ml natives Olivenöl extra
- * 20 g Wollfett und
- ★ 20 g Bienenwachs

Zwei Handvoll frische Ringelblumenzungenblüten und 150 ml natives Olivenöl extra. In einem offenen Glas die Pflanzenteile mit dem Öl begießen, bis diese bedeckt sind und zwei Wochen an einem sonnigen Platz abgedeckt ausziehen lassen, öfters rühren. Abseihen. 150 ml natives Olivenöl extra mit dem vorbereiteten Ölauszug auf max. 70° erhitzen und 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb abseihen. Nochmal durch ein Sieb mit Papiertaschentuch abseihen. 20 g Wollfett und 20 g Bienenwachs mit 200 ml des Öles unter Rühren auf max. 70° erhitzen, bis alles geschmolzen ist. Ist die Salbe zu flüssig noch Wachs zufügen. Ist sie zu fest, noch Öl hinzufügen. In Tiegel abfüllen.

Beinwellbalsam

Eine Wohltat für die Beine.

- ★ 500 g Beinwellwurzel, gesäubert und kleingeschnitten
- * 80 g Lanolin
- ★ 500 ml Oliven oder Sonnenblumenöl
- * 20 g Bienenwachs

Lanolin im Topf schmelzen lassen, dann das Öl zugeben und unter ständigem Rühren 20 Minuten köcheln lassen. Die Wurzeln hinzufügen, Sud abseihen. Bienenwachs im Wasserbad schmelzen lassen und unterrühren. Zügig arbeiten um gute Vermischung zu bekommen. In Tiegel abfüllen.





Gut gewickelt

Vor allem ältere Menschen kennen noch verschiedene Wickel gegen Entzündungen, Schmerzen oder Verspannungen Wickel gelten als wirkungsvolle bewährte Heilmittel aus der Naturheilkunde und eignen sich für die ganze Familie. Anwendungen mit Wasser, Heilpflanzen, Wickeln, ätherischen Ölen, Quark & Co. lindern oftmals die Symptome bei Erkältungen, Verspannungen, Schmerzen unterschiedlicher Ursache, können das Einschlafen unterstützen und sollen auch das Immunsystem und unsere Abwehrkräfte stärken.

Die einfache Umsetzung und wohltuende Wirkung konnten wir am Tag der offenen Tür den Gästen und Bewohnern vorstellen und ihre Begeisterung zur Nachahmung wecken. Viele den Bewohner konnten sich noch an Behandlung durch Wickel aus ihrer Kindheit erinnern. Wer kennt nicht die abschwellende Quarkkompresse bei Halsschmerzen, wohltuende ansteigende Fußbäder bei Erkältungen, kreislaufstärkende Pulswickel bei Fieber, heiße Kartoffelwickel bei Verspannungen um nur einige Klassiker zu nennen. Die Wirkung der Inhaltsstoffe, sowie die mit der Anwendung verbundene intensive persönliche Zuwendung, unterstützten das allgemeine Wohlbefinden und können auf einfache, natürliche Weise Linderung bei den unterschiedlichsten Beschwerden bringen. Die Bewohner, die

sich an diesem Tag auf das Experiment »Wickel« eingelassen haben wünschten sich alle eine baldige Wiederholung der »liebevollen Behandlung«.

Angebot

- Quarkwickel
- * Kohlwickel
- * Kartoffelwickel
- * Heißer Zitronen-Halswickel
- ★ Handmassagen

Vorbereitungen:

- * Bestellung an Küche, was benötigt wird.
- Restliche Dinge, die nicht übers Haus verfügbar waren, wurden selbst besorgt.
- Planung, wie der Ablauf am Tag der offenen Tür sein wird.
- ⊁ Übung der Wickel.

Durchführung:

- * Als die Vorbereitungen abgeschlossen waren, kam der große Tag.
- * Zuerst kamen nur sehr wenige Leute, doch als sich der Duft von Ätherischen Ölen im Haus verbreitete, war jeder im Einsatz.





Ein Sinnespfad und Fühlsäckehen geben den Bewohner Gelegenheit, über längst vergessene Erlebnisse zu plaudern.

WIR FÜHLEN DIE WELT MIT HAND UND FUSS



Ziel

- Verbesserung der Wahrnehmung (taktil, olfaktorisch, visuell)
- Aktivierung geistig-kognitiver Fähigkeiten
- * Sturzprophylaxe
- * Wecken von Erinnerungen



* Alle Bewohner des Hauses

Vorbereitung:

Der Sinnespfad wurde von der Haustechnik und dem Sozialen Dienst gefertigt.

Am Anfang stand die Frage, mit welchen Naturmaterialien der Sinnespfad gefüllt werden soll, um Erinnerungen zu wecken. Als Kind sind die Bewohner oft barfuß gelaufen und somit war es wichtig, verschiedene Materialien zu wählen wie Sand, Rindenmulch, Steine, Moos, Baumrinde....

Nachdem das Grundgerüst fertig war, konnten die Felder gefüllt und der Handlauf angebracht werden. Am Tag der feierlichen Einweihung kamen die Bewohner zahlreich zum Sektempfang in den Garten. Das Einweihungsband wurde durchtrennt und der neue Barfußpfad wurde eröffnet und für die ersten Benutzer frei gegeben. Die Testläufe erfolgten mit Bedacht und Ruhe, um die Spürinformationen wahrnehmen zu können. Schnell kam es zu Gesprächen über die Kindheit. Am Ende des Weges wartete eine Sitzgelegenheit mit Handtüchern, hier wurden die Füße mit kühlem Wasser abgespült.

Wirkung auf Bewohner:

Das Feedback der Bewohner war sehr positiv. Sie sagten, dass sie schon vergessen hatten, wie sich Moos unter den Füßen anfühlt. Viele fühlten sich zurück in ihre Kindheit versetzt und erzählten gern davon.

Einige von ihnen beschrieben eine gewisse Unsicherheit, da der Pfad sehr uneben ist. Doch in Begleitung einer Betreuungsperson und dem angebrachten Handlauf war es dennoch gut möglich.



FÜHLKISTEN & FÜHLSÄCKCHEN

Vorbereitung:

- * Kauf von Kisten und Waschlappen in entsprechender Größe
- Einschneiden der Löcher für die Hände im vorderen Bereich der Kiste
- Bemalen der Kisten mit den Bewohnern
- Einkleben des Stoffes um Einblicke zu verhindern
- Füllmaterial für die Fühlsäckchen überlegen (Reis, Kaffeebohnen, Linsen etc.)
- Waschlappen mit Füllmaterial zu einem Säckchen zusammennähen

Durchführung:

Jeder Mitarbeiter der Sozialen Betreuung hat eine Fühlkiste für seinen Wohnbereich bekommen und zu einer Gruppenveranstaltung eingeladen. Es fand in angenehmer Atmosphäre eine Spür- und Raterunde statt. Die Kisten wurden mit Alltagsgegenständen oder Naturmaterial gefüllt, wie Wäscheklammern, Murmeln oder Tannenzapfen. Die Gruppenteilnehmer durften reihum mit ihren Händen in der Kiste erfühlen, was sich darin befindet. Sie haben sich gegenseitig ausgetauscht und bekamen am Ende die richtige Antwort. So hatten die Betreuungsassistenten Gelegenheit, über den Gegenstand und dessen Bedeutung zu sprechen.

Mit Zimmerbesuchen lief es ähnlich ab. Bei Bewohnern, die kognitiv in der Lage dazu waren, kamen die Kisten zum Einsatz. Bei Bewohnern mit kognitiven Einschränkungen wurden die Fühlsäckchen eingesetzt. Diese wurden in die Hand des Bewohners gelegt oder aber sanft über die Haut gestrichen. Auch der Geruchssinn (etwa bei der Füllung mit Kaffeebohnen) wurde angeregt.



Wirkung auf die Bewohner:

Die Gruppenaktivitäten mit den Fühlkisten kamen bei den Bewohnern sehr gut an. Die Gruppen hatten viel Spaß am Erraten und Ertasten der Gegenstände und beim Berichten über die Erinnerung an früher. Beim Einsatz der Fühlsäckchen konnten unterschiedliche Reaktionen beobachtet werden. Es wurde z.B. der Blick des Bewohners auf das Säckchen gelenkt, die Mimik veränderte sich während des Streichens über die Haut oder aber die Hand schloss sich um das Säckchen.







SeniorenWohnen Goldbach

»WOHLFÜHLEN IN UNSERER HAUT«

- * Wohlfühlbäder
- * Handbäder
- * Fußbäder
- * Massagen



Ziel

- ⊁ Verbesserung der Lebensqualität
- Entspannung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Wahrnehmung der Körpergrenzen bei immobilen Bewohnern



Die Mitarbeiter der Sozialen Betreuung entschieden sich entweder für Handoder Fußbad und haben alle dafür benötigten Materialien vorbereitet. Es wurde ein gemütlicher, ruhiger Ort im Wohnbereich ausgewählt. Alle immobilen Bewohner wurden in den Zimmern besucht.

Zu Beginn bekam jeder Mitarbeiter noch einmal genau die Hygieneregeln erklärt.

Handbad: Schüssel mit Wasser, Kondensmilch und Honig, Handtuch Fußbad: Schüssel mit Wasser, Olivenöl, Handtuch

Wohlfühlbad: Auswahl der Bewohner für Entspannungsbäder, Schaffen einer entspannten Atmosphäre (Musik, Kerzen, Dekoration, Duft, optimale Badezimmertemperatur), Einlassen des Badewassers in angenehmer Temperatur, Schild: »Bitte nicht stören« an der Tür, Haarshampoo, Badeschaum mit

Duft, Duschgel Massagen: Hand- oder Körperlotion



Die Mitarbeiter gingen in die Wohnbereiche: nach und nach kamen die Bewohner und setzten sich gesellig zusammen.

Handbad: Schüssel mit Wasser stand stand parat und der Bewohner nahm auf einer gemütlichen Sitzgelegenheit Platz. Die Hände wurden ins Wasser getaucht und leicht im Wasser massiert. Die Bewohner signalisierten, wann es für sie genug war. Anschließend wurden die Hände getrocknet und mit einer Handcreme massiert.

Bewohnern, denen es besonders gut gefallen hat, baten anschließend noch um eine Maniküre.

Fußbad: Die nackten Füße kamen in die Schüssel, der Bewohner lehnte sich entspannt zurück und schloss die Augen oder es entstanden Gespräche zu Themen, die den Bewohner bewegten. Nach ein paar Minuten wurden die Füße im Wasser leicht massiert. Im Anschluss wurden die Füße abgetrocknet, eingecremt und komplett wieder angekleidet. Vorsicht: Bewohner sollten nicht mit eingecremten Füßen barfuß laufen, um Stürzen vorzubeugen.

Entspannungsbad: Der Bewohner wurde in seinem Zimmer abgeholt. In entspannter Atmosphäre wurde er unterstützt, die Kleidung abzulegen. Über einen Sitz- oder Hängelifter wurden die Bewohner in die Badewanne gehoben. Während die Musik spielte und der Duft sich verbreitete, gab man dem Bewohner Zeit, sich zu entspannen. Mit dem Waschlappen wurde sanft über die Haut gestrichen. Die Haare wurden nass gemacht und anschließend konnte mit einem Shampoo eine Kopfmassage durchgeführt werden. Im Anschluss ließ man dem Bewohner Zeit, die Situation zu genießen, die Augen zu schließen und die Leichtigkeit des



» Jeder Bewohner durfte selbst entscheiden, ob er lieber ein Hand- oder ein Fußbad möchte oder eine Massage

Körpers zu spüren. Der Mitarbeiter saß ganz ruhig daneben. Nach etwa 30 Minuten wurde der Bewohner auf den Rücktransfer vorbereitet, indem genau erklärt wurde, was passieren wird. Nach dem Abtrocknen gab es noch eine Körpermassage mit Körperlotion, die Haare wurden geföhnt und der Bewohner wurde wieder angekleidet. Massagen: Bewohner, die weder ein

Hand-, Fuß- oder Entspannungsbad wollten, entschieden sich für eine Massage. Meistens wurden hier die Hände massiert mit einer entsprechen-

den Lotion.

Nachbereitung:

Nach jeder Anwendung muss die Schüssel oder auch die Badewanne genau nach Vorgabe desinfiziert, gereinigt und getrocknet und aufgeräumt werden.

Wirkung auf die Bewohner:

Die Wirkung war von Bewohner zu Bewohner sehr unterschiedlich. Die meisten von ihnen konnten gut abschalten und entspannen.









ÜHLEN SeniorenWohnen Goldbach









»TIERISCH« WOHLFÜHLEN

- Hundebesuchsdienst (im Bewohnerzimmer oder im Aufenthaltsbereich)
- Schildkröten, eine Katze
- * Esel im Garten
- * Hundevorführung im Garten



Ziel

- Förderung des Allgemeinbefindens
- Förderung der Lebensqualität
- Verbesserung der taktilen, visuellen Wahrnehmung
- * Motivation zur Bewegung

Vorbereitung:

- Organisation des Hundebesuchsdienstes
- Absprache mit den Verantwortlichen bzw. den Hundebesitzern
- * Organisation der Esel
- Zum Füttern: Karotten in Stücke schneiden

Durchführung:

Die Gruppenangebote in den Wohnbereichen wurden von den Mitarbeitern der Sozialen Betreuung gestaltet. Hierbei kamen die Landschildkröten zum Einsatz. Jeder Wohnbereich bekam eine Schildkröte zur Erinnerungsarbeit und zur Förderung der taktilen Wahrnehmung. Die Bewohner durften die Schildkröten berühren, anschauen oder sogar auf dem Rollator spazieren fahren. Alle Mitarbeiter hatten auch das Wohl der Tiere im Auge. Die Damen des Besuchsdienstes kamen mit ihren Hunden vorbei und die Bewohner durften diese streicheln. Während der Gruppenangebote



» Am Nachmittag fand im Garten eine Hundevorführung statt. Die Bewohner beobachteten das bunte Treiben. Da es an diesem Tag sehr warm war, kamen Planschbecken für die Hunde zum Einsatz.

besuchten die Labradore die immobilen Bewohner auf den Zimmern. Hierbei durften sich die Tiere ganz nah am Körper des Bewohners ablegen und die Mitarbeiter beobachteten genau die Reaktionen. Wenn an der Mimik deutlich wurde, dass es ihnen unangenehm ist, wurde der Hund sofort entfernt. Im Vorfeld wurde abgeklärt, ob es laut Biographie Bewohner gibt, die Angst vor Hunden haben.

Im Laufe des Tages gingen die Mitarbeiter der Sozialen Betreuung mit den Bewohnern in den Garten, um die Esel zu besuchen. Diese hatten ein abgestecktes Gehege. Darin konnten sich die Esel frei bewegen und die Bewohner konnten hineingehen. Die Esel wurden mit Karottenstücken gefüttert. Auch das Streicheln ließen sich die Esel gern gefallen und die Bewohner hatten keine Berührungsängste. Mobilisierte Bewohner, in Cosi Chairs, konnten mit ins Gehege gestellt werden und die Esel wurden unter Aufsicht herangeführt.

Wirkung auf die Bewohner:

Tiere haben auf die Bewohner unterschiedliche Auswirkungen. Den meisten Bewohnern zauberte der Anblick der Tiere ein Lächeln ins Gesicht. Sie wurden mobiler und ihr Bewegungsausmaß vergrößerte sich sichtbar. Auch die psychische Verfassung einiger Bewohner verbesserte sich deutlich.

»DIE WELT DER GEFÜHLE«

- * Phantasiereisen
- Erinnerungsarbeit mit Postkarten
- Ökumenischer Gottesdienst zum Thema »GeFÜHLE« in unserem Garten



Ziel

- * Gefühle wecken
- Gefühle ansprechen
- * Gefühle wahrnehmen und zulassen
- Stärkung des Wir-Gefühls
- Verbesserung der Toleranz untereinander



Zielgruppe

Alle Bewohner des Hauses. Bei der Arbeit mit Postkarten darf die Gruppe nicht zu groß sein. Die Bewohner sollten in der Lage sein, die Motive zu erkennen und sich mitteilen zu können. Bei der Auswahl der Gruppenmitglieder sollte auf die Biographie geachtet werden und es sollte bei der Motivauswahl vorsichtig gewählt werden.







Vorbereitung:

Feinfühligkeit spielt hier eine große Rolle. Es können allerlei Gefühle geweckt werden. Hier ist die Empathie der Mitarbeiter gefordert. Die Generation, die in unserem Haus lebt, hat bereits Kriege miterlebt und deshalb können auch Gefühle geweckt werden, die sehr traurig sind. Ebenso ist es eine Generation, die Gefühle oft unterdrücken musste, sodass es ihnen schwer fällt, diese zuzulassen. Biographien der einzelnen Teilnehmer sollten berücksichtigt werden.

Durchführung:

Erinnerungsarbeit mit Postkarten:

Wichtig ist, dass den Gruppenmitgliedern erklärt wird, dass es keine Bewertung ihrer Aussagen gibt.

Es wird ein ruhiger Ort für die Gruppenaktivität gewählt. Es sollten nicht mehr als zehn Bewohner daran teilnehmen. Auf dem Tisch liegen Postkarten mit verschiedenen Motiven (Urlaubsländer, Tiere, Emotionen usw.). Zu Beginn erklärt der Mitarbeiter der Sozialen Betreuung, dass sich jeder Bewohner eine Postkarte aussuchen soll, die ihn anspricht. Dann wird den Teilnehmern Zeit gegeben, sich diese Karte genau anzuschauen und sich Gedanken darüber zu machen, warum er gerade diese Karte gewählt hat. Nach mehreren Minuten fragt der Mitarheiter, oh ein Bewohner gern

Nach mehreren Minuten fragt der Mitarbeiter, ob ein Bewohner gern anfangen möchte, über seine Karte zu sprechen. Er erklärt, warum er sich für diese Karte entschieden hat, was diese Karte in ihm auslöst und warum. Dabei zeigt er allen Gruppenteilnehmern immer wieder das Bild. Wenn er fertig ist, fragt er in die Runde, ob jemand weitermachen mag. Wichtig: Kein Bewohner muss über seine Karte sprechen, wenn er es nicht möchte. Die Erfahrung zeigt aber, dass einer den Anfang machen muss und der Rest sich dann anschließt.

Phantasiereisen:

Hierfür ist es wichtig, dass es keine störenden Geräusche gibt. Am besten geeignet sind Zimmerbesuche. Der Mitarbeiter der Sozialen Betreuung hängt ein Schild an der Tür auf: »Bitte nicht stören«. Dann erklärt er dem Bewohner, was er vorhat und dunkelt den Raum etwas ab. Der Bewohner soll

eine bequeme Position einnehmen, sitzen oder liegen. Bei immobilen Bewohnern empfiehlt sich die Nestlagerung zur Entspannung. Dann wird leise Musik eingespielt und der Bewohner darf die Augen schließen. Beim Vorlesen der Phantasiereise wird sehr langsam und ruhig gesprochen. Am Ende sollte man den Bewohner langsam wieder zurück ins hier und jetzt holen.

Nachbereitung:

Gespräch über das Empfinden bzw. die Gefühle während der Reise und wie sich der Bewohner danach gefühlt hat. Aufräumen der Materialien.

Wirkung auf die Bewohner:

Postkarten: Das Feedback war sehr individuell. Es gab Bewohner, denen Tränen in den Augen standen, denen ein Lächeln ins Gesicht gezaubert wurde, die sehr traurig waren, die von bereits vergessenen Dingen berichteten, die in sich gekehrt waren usw...

Bei den Phantasiereisen war es ähnlich. Es gibt Menschen, die sehr gut abschalten können und sich auf die Reise einlassen können und es gibt Menschen, denen es sehr schwer fällt.

ÖKUMENISCHER GOTTESDIENST ZUM THEMA »GEFÜHLE«

Vorbereitung:

- einige Bewohner übten im Vorfeld mit Rhythmusinstrumenten, um die Lieder des Gottesdienstes zu begleiten
- ebenso übte eine Mitarbeiterin der Sozialen Betreuung auf ihrer Gitarre, um die Lieder zu begleiten
- * Aufbau des Altars mit frischen Blumen in unserem Garten

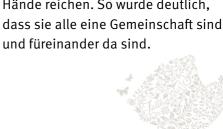


» Nach Beendigung des Gottesdienstes ließen es sich die beiden Pfarrerinnen nicht nehmen, ebenfalls barfuß über unseren Sinnespfad zu laufen.

- * Musikanlage und Mikrofone aufbauen
- Absprache mit den Pfarrerinnen über die Gedanken dazu und die Liederauswahl. Wir teilten den Pfarrerinnen mit, dass es um das Thema Gefühle geht und dass eines der Ziele war, das Wir-Gefühl zu stärken.
- Stellen eines großen Stuhlkreises mit Sitzmöglichkeiten in der Mitte des Kreises

Durchführung:

Der Gottesdienst wurde in Zusammenarbeit mit den Pfarrerinnen und dem Sozialen Dienst gestaltet. Bei den Liedern spielte eine Betreuungsassistentin Gitarre und einige Bewohner begleiteten sie mit Rhythmusinstrumenten. Ebenso gab es ein paar begleitende Bewegungen mit den Armen, die die Bewohner mitmachten. Die Pfarrerinnen sprachen über Gefühle und dass es früher oft so war, dass Gefühle nicht zugelassen werden durften. Sie ermutigten die Bewohner ihre Gefühle zu zeigen. Bei einem speziell ausgesuchten Lied sollten alle Bewohner sich die Hände reichen. So wurde deutlich,



SeniorenWohnen Goldbach



» Immobile Bewohner fanden in der Mitte des Kreises ihren Platz und mobile Bewohner bildeten den Außenkreis

Nachbereitung:

- * Transfer der Bewohner zurück ins Haus
- * Aufräumen der Stühle, des Altars

Wirkung auf die Bewohner:

Die Bewohner waren während des Gottesdienstes sehr aufmerksam und nahmen die Worte in sich auf. Beim Thema Gefühle konnte man verschiedene Reaktionen erkennen: Manchen Bewohnern standen Tränen in den Augen, andere waren in Gedanken versunken.

»DAS FEUERWERK DER GEFÜHLE«

- ★ Gesangsrunden im gesamten Haus
- Genuss von frisch gepresstem Orangensaft
- Zimmerbesuche mit Gesang
- * Waffeln backen für alle Bewohner



- Anregung der Sinne
- Gefühle wecken



Alle Bewohner des Hauses. Hierbei spielt die Gruppengröße keine Rolle, da alle zusammen singen. Auch die Zusammensetzung entsprechend der Ressourcen der Bewohner ist irrelevant, da auch ein dementer Mensch bis zu einem bestimmten Stadium der Erkrankung noch in der Lage ist, Lieder zu singen oder zu summen.



GESANGSRUNDEN:

Vorbereitung:

- Bereitstellen von Gesangsbüchern. Obwohl die meisten Bewohner die Texte altbekannter Lieder kennen, ist es wichtig, Liedtexte bereitzustellen, damit jeder Bewohner mitsingen kann.
- * Bereitstellen von Orangensaft

Durchführung:

Nachdem die Gruppe im Aufenthaltsbereich Platz genommen hatte, bekam jeder ein Glas Orangensaft (visuelle, olfaktorische und gustatorische Wahrnehmung). Die Gruppenteilnehmer entschieden gemeinsam, welche Lieder sie gern singen möchten. An diesem Tag gab es in allen Wohnbereichen kleine Gesangsrunden. Zwischen den Liedern wurde immer wieder von alten Zeiten gesprochen oder die Bewohner berichteten, woher sie die Lieder kennen. Um die Stimme zu ölen, tranken sie zwischendurch immer wieder vom Orangensaft.

Als die Gruppenaktivitäten beendet waren, gingen die Mitarbeiter der Sozialen Betreuung in die Zimmer der Bewohner, die nicht an der Gruppe teilnehmen konnten. Dort sangen sie gemeinsam mit dem Bewohner oder

auch allein für den Bewohner (akustische Wahrnehmung) altbekannte Volkslieder.

Nachbereitung:

Aufräumen der Gesangsbücher und Gläser

Wirkung auf die Bewohner:

Die meisten Bewohner hatten viel Freude am gemeinsamen Singen.

WAFFELN BACKEN

Vorbereitung:

- * Teig, Sahne und Kirschen wurden in der Küche vorbereitet
- die Waffeleisen wurden auf einen Wagen gestellt

Durchführung:

Die Mitarbeiter der Sozialen Betreuung sowie die Einrichtungsleiterin sind gemeinsam durch die Wohnbereiche gegangen und haben im Aufenthaltsbereich die Waffeln frisch zubereitet. Auf jeden Teller kamen eine frisch gebackene Waffel, dazu Vanilleeis, Sahne und Kirschen. Passend dazu stand der Kaffee bereits auf dem Tisch. Ein Genuss für die Bewohner.













»My Baby Baby Balla Balla«

Rhythmusgefühl mit Ball

Der Zusammenklang von Bewegung und Rhythmus schult die Koordination





Das Ziel dieses Gruppenangebots ist das Wahrnehmen unterschiedlicher Töne - laut und leise, hoch und tief, eintauchen in den Rhythmus und ganz bei sich sein (Selbstwahrnehmung). Koordination der Handlungsabläufe, wichtig für die Verbindung der beiden Gehirnhälften, bessere Gehirnaktivität (geistige Beweglichkeit).

Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung:

- * Vorbereitung des Gymnastikraumes
- * Stuhlkreis
- * Schaumstoffbälle in unterschiedlichen Farben bereitlegen (Sehsinn)
- * Betreuungskraft erklärt den Bewohnern den Ablauf des Angebots
- * Der Ball wird zwischen den Oberschenkeln positioniert
- * Betreuungskraft gibt den Rhythmus vor: 2x mit der flachen Hand auf den Ball klopfen, 2x in die Hände klatschen, 2x wiederholen, dann Änderung des Rhythmus
- * Nachbereitung des Raumes
- * Wegräumen des Materials und Dokumentation



» Konzentriert wird geklatscht und auf die Bälle geklopft.

Wirkung auf die Bewohner:

- * die Bewohner wirken während des Angebots konzentriert, gleichzeitig locker und entspannt
- * sie tauchten nach und nach in den Rhythmus ein
- * nach einer bestimmten Zeit waren alle Bewohner im gleichen Rhythmus und in einer Dynamik des Klatschens und des Klopfens
- * die unterschiedlichen Töne (Klatschen mit den Händen, Klopfen auf den Bällen) war akustisch wahrnehmbar
- * das Angebot wurde von einigen Bewohnern als befreiend empfunden



Zielgruppe

* Die Teilnehmer der Gymnastikgruppe, bestehend aus etwa zehn Bewohnern, ist eine gemischte Gruppe aus geistig fitten und agilen Bewohnern.





HÖREN

SeniorenWohnen Bad Abbach – Lugerweg



mit Rhythmusinstrumenten





* Förderung der Mobilität und Spontaneität

- Spaß am Musizieren, Freude an Klang und Rhythmus
- * Erlebnis in der Gemeinschaft
- **※** Verbesserung der Koordinations- und Reaktionsfähigkeit
- * Steigerung der Aufmerksamkeit und Konzentration

Selbst gebastelte Regenmacher kommen in der Musikrunde zum Einsatz. Das gemeinsame Musizieren erquickt gesunde wie beeinträchtigte Bewohner.

Tipps für die Durchführung:

- * Suchen Sie bekannte Musikstücke aus, am besten mit einem Refrain: »Ein Vogel wollte Hochzeit machen«, »Mein Vater war ein Wandersmann« ...
- * Wählen Sie als Gruppenleiter Ihren Platz so, dass Sie von allen Teilnehmern gut zu sehen sind
- * Entweder suchen sich die Teilnehmer ihre Instrumente selbst aus oder diese werden zugeteilt: Rahmentrommel, Klanghölzer, Rasseln, Schelltrommeln, Regenmacher, Waschbrett, Triangel...
- * Berücksichtigen Sie Fähigkeiten und Möglichkeiten der Teilnehmer. Hörbeeinträchtigte Bewohner hören tiefe Tonlagen besser.
- * Achten Sie bei Schlaganfallpatienten darauf, dass der gelähmte Arm so weit wie möglich mit einbezogen wird. Bei einer Handtrommel kann mit der geschädigten Hand das Instrument gehalten und mit der Gegenseite gespielt werden.
- Bieten Sie dementen Menschen eine Rassel an. Damit ist es am einfachsten, im Takt zu spielen.
- * Geben Sie Einsätze rechtzeitig verbal und durch Klatscheinsatz an.
- * Passen Sie die Geschwindigkeit des Musikstückes den Möglichkeiten der Teilnehmer an.
- * Bieten Sie zwischen den Liedern Trinkpausen an.





- * Die Bewohner empfinden meist viel Freude am gemeinsamen Musizieren
- * In den Trinkpausen zwischen den Liedern wird gelacht und sich unterhalten, Bekanntschaften und Freundschaften entwickeln sich oder werden vertieft. Teilweise werden Instrumente untereinander ausgetauscht und dem anderen Bewohner erklärt.
- * Demente empfinden die Musik als schön und können die Texte alter Volkslieder meist auswendig. Das »Altgedächtnis« wird angeregt.



Zielgruppe

- * Alle Bewohner, die Spaß an der Musik und am Rhythmus haben, 10 bis 15 Teilnehmer
- * demenziell erkrankte Menschen
- * körperlich beeinträchtigte Bewohner



* Viele Bewohner kennen aus

instrument »Zither«

Gemeinschaft

* Teilhabe am Leben in der

***** Erinnerungen wecken an:

Sitzweil, Stubenmusi

* Bekannte Melodien lassen

wieder aufleben

frühere Zeiten, Besuche von

längst vergangene Momente

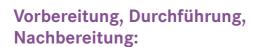
früheren Zeiten das Musik-

₩**9**

Frühlingskonzert Zither

Neun Musiker der Seniorengruppe des Zitherclubs kennen sich aus mit traditionellem Liedgut und wissen, was den Bewohnern gefällt.





- Der Termin wurde extra auf Samstagnachmittag gelegt, damit so viele wie möglich daran teilnehmen können
- Plakate wurden im Haus ausgehängt und die Presse wurde informiert
- * Der Speisesaal wurde hergerichtet
- * Bewohner die nicht selbständig in den Veranstaltungsraum kommen konnten, wurden durch das anwesende Personal begleitet
- * Gäste hatten freie Platzwahl
- Liedtexte, die speziell biografieorientiert zum Thema Frühling passen, wurden an die Gäste verteilt
- * Frühlingsgedichte wurden vom Zitherclub vorbereitet und präsentiert
- Der Speiseraum wurde im Anschluss wieder für den Normalbetrieb hergerichtet
- Bewohner wurden zurückbegleitet und die Veranstaltung wurde dokumentiert



» Der Zitherclub Regensburg 1884 e.V. erfreute die Senioren mit einem abwechslungsreichen Programm

Wirkung auf die Bewohner:

- * Bewohner äußerten noch im Veranstaltungsraum, wie sehr ihnen diese musikalische Abwechslung gefallen hat
- * Bewohner sangen mit, eine Vielzahl von ihnen lächelte
- * Einige Bewohner schunkelten im Sitzen, andere wippten mit dem Fuß oder den Händen im Takt der Musik oder summten mit
- Das Konzert fand so viel Anklang, daß es bereits wiederholt wurde



Zielgruppe

- Alle Bewohner die sich für Stubenmusi begeistern können und deren Angehörige
- * Externe Gäste





Hausmusik liegt in der Luft

Unter dem Motto »Hausmusik im SeniorenWohnen Bürgerheim« trifft sich eine Gruppe von acht bis zehn Bewohnern regelmäßig jeden Dienstagvormittag zum gemeinsamen Singen und Musizieren.



* Bewohner bekommen regelmäßig

ren in der Gruppe auf leicht

spielbaren Instrumenten. Es

werden bekannte Lieder gesun-

gen. Zum Teil auch zweistimmige

Liedsätze oder moderne Songs.

Dabei steht nicht das musikalische

Ergebnis im Vordergrund, sondern

die Menschen mit ihren Bedürfnis-

interessierte Bewohner ohne musi-

sen. Das Angebot richtet sich an

kalische Vorkenntnisse.

Gelegenheit zum aktiven Musizie-

Ablauf

SeniorenWohnen Rothenburg o.d.T. – Bürgerheim

Als Vorbereitung zum Instrumentalspiel werden rhythmische Fertigkeiten erprobt. Auf Klanghölzern werden zunächst einfache Rhythmen vorgeklopft. Die Bewohner spielen diese nach. Dann geht es reihum. Schließlich wird aktiv auf Orff-, Percussion-, und Effektinstrumenten musiziert. Zumeist stellt dies für all diejenigen Bewohner, die das erste Mal an dem Angebot teilnehmen, etwas ganz Neues dar. Die meisten Instrumente waren ihnen bislang unbekannt. Leicht spiel-, und handhabbare Effektinstrumente helfen erste Hemmschwellen zu überwinden.

Wirkung auf die Bewohner

Innerhalb eines vertrauten Rahmens sammeln die Teilnehmer neue Erfahrungen und probieren aus. Begonnen wird immer mit dem Singen bekannter Volkslieder oder Schlagermelodien. Dazwischen tauscht man sich aus und knüpft Kontakte. Das ein oder andere Lied erinnert an ein Erlebnis, ruft Erinnerungen und damit auch Emotionen wach. Oft fallen den Bewohnern plötzlich längst vergessene Liedstrophen oder zweite Stimmen wieder ein, die sie einmal vor langer Zeit gesungen haben.

Einzelne Bewohner erproben sich nun in einfachen Formen der Begleitung, wie z.B. Bordun oder Ostinat. Eine Bewohnerin erinnert sich noch an Gitarrengriffe aus ihrer Jugendzeit und übt sich darin, diese wieder umzusetzen. Schwungvolle, heitere Melodien animieren zum Mittun und es ist inzwischen oft so, dass spontan die Tür von außen aufgeht und ein Vorbeigehender überrascht fragt, wer da so stimmungsvoll musiziere.

Kostenlose Überprüfung der Hörgeräte und der Gehörfunktion

Die Fähigkeit des Hörens wird im Alter immer schwächer. Eine regelmäßige Überprüfung durch einen Hörgeräteakustiker ermöglicht Maßnahmen, um eine Altersschwerhörigkeit zu behandeln.



- * Kontaktaufnahme und Terminfestlegung mit dem Hörgeräteakustiker
- * Information der Bewohner-Vertretung über das bevorstehende Angebot
- * Information an die Heimbewohner
- * Bereitstellen eines abgeschlossenen Raums
- * Erinnerung der Bewohner an den Termin

Durchführung

- * Begrüßung des Hörgeräteakustikers
- * Eine ruhige Umgebung sicherstellen
- * Begleitung der Bewohner zum Hörgeräteakustiker

Nachbereitung

Begleitung der Bewohner bei Bedarf zurück in ihr Zimmer

Wirkung auf die Bewohner

Das Angebot wurde von den Bewohnern gerne angenommen und wird einmal jährlich durchgeführt.



Ziel

- * Überprüfung der Hörfähigkeit einzelner Bewohner
- * Überprüfung ihrer Hörgeräte



WW**9**

Aktivrunde -

Regenmacher basteln





- * Wahrnehmung von verschiedenen Geräuschen
- Beruhigende und entspannende Wirkung der Geräusche auf die Bewohner
- Bewohner werden mit verschiedenen Klängen konfrontiert
- Stärkung des Selbstbewusstseins der Bewohner durch die aktive gemeinsame Tätigkeit



Zielgruppe

- * Alle Bewohner
- Teilnehmer pro Arbeitsgruppe vier bis sechs Personen

Ein Regenmacher ist ein Effektinstrument: dreht man ihn um, fällt die Füllung von einem Ende zum anderen. Das Geräusch erinnert an prasselnden Regen ...

Vorbereitung

Folgende Materialien wurden organisiert:

- * Kartonrolle mit großem Durchmesser (Länge individuelle Entscheidung)
- * Malerabdeckband, breites Klebeband
- Nägel (etwas kürzer als der Durchmesser der Kartonröhre) ca. bis 80–100 Stück je nach der Länge des Kartonrohres
- * Werkzeuge, wie Hammer, Ahle, Bohrer
- zwei Plastik- oder Pappdeckel (Größe wie die Durchmesser der Kartonrolle)
- * Reiskörner oder Maiskörner
- Malfarbe oder buntes Papier, auch selbstklebende bunte Folie

Durchführung

Mit dem Hammer die Nägel in das Kartonrohr in einer spiralförmigen Reihe schlagen, die um das Rohr verläuft. Einfacher geht es, wenn die Löcher mit Ahle oder Bohrer vorbereitet sind. Der Abstand zwischen zwei Nägeln sollte etwa einen Finger breit sein.

Zur Veränderung des Klanges, kann noch eine zweite Nagelspirale in das Kartonrohr, etwas versetzt zur ersten Spirale, geschlagen werden. Um die Nägel zu befestigen und eine Fingerverletzung zu vermeiden, wird die Nagelspirale mit Malerabdeckband bedeckt. Ein Ende der





» Beim Basteln der Regenmacher müssen die Bewohner Fingerspitzengefühl beweisen.

Röhre soll verschlossen werden. Dazu braucht man einen Pappdeckel, der mit Malerabdeckband oder mit Klebeband befestigt wird. Am anderen Ende wird das Füllmaterial – Reiskörner oder Maiskörner eingefüllt. Die Menge des Inhalts ist individuell zu bestimmen. Die Öffnung kurz mit Folie, Hand oder Papier abdecken und den Stab einmal langsam umdrehen und horchen, ob das Geräusch so gefällt. Wenn ja, kann die Öffnung, wie vorhin beschrieben, ebenfalls verschlossen werden.

Wenn nein, noch mehr Füllmaterial einfügen. Einfach so lange probieren, bis der Klang des Regenmachers gefällt. Zum Schluss wird der Regenstab angemalt, beklebt und nach dem individuellen Geschmack verziert. Als Nachbereitung den Arbeitsplatz aufräumen.

Wirkung auf die Bewohner

Freude und Begeisterung beim Basteln der Regenmacher war erkennbar. Die Fähigkeit, wieder einen Hammer in der Hand zu halten, wurde aktiviert. Fallen die Reiskörner durch das Nagelgewirr im Inneren des Regenstabs, klingt es wie prasselnde Regentropfen. Bewohner bestimmen durch die eingefüllte Menge von verschiedenen Körnern den Klang des Regenstabes. Sie können durch die Geschwindigkeit des Drehens, das Regengeräusch selbst bestimmen.



» Die bunt verzierten Regenmacher klingen wie prasselnde Regentropfen. Die Diaguitas-Indianer in Chile setzten das Instrument ein, um das Wetter zu beeinflussen.









Der Klang der Schalen



Den Klangschalen wird ein positiver Einfluss auf das Schmerzempfinden und die Atmung beigemessen. Im Laufe der Jahre konnte beobachtet werden, dass die Verdauung spürbar verbessert werden konnte. Klangschalen in der Pflege werden zur Entspannung eingesetzt, besonders bei dementen Bewohnern. Die Sinnesanregung erfolgt durch Klang und Vibration der Schale, die durch den Körper geht. Demente Bewohner spüren sich und ihren Körper durch die Vibration wieder auf neue Art und Weise. Durch die langjährige Erfahrung mit den Klangschalen in der Pflege konnten positive Beobachtungen und schriftliche Nachweise erbracht werden.

Seit 2009 finden die Klangschalen nach der Methode von Peter Hess³) im SeniorenWohnen Küpferling Anwendung. Als Vorreiter dieses damals neuen Verfahrens wurden 22 Mitarbeiter in der Pflege und in der Betreuung ausgebildet. Die Kollegen führten eine mehrmonatige Studie über die Auswirkungen der Klangschalenanwendung bei Schmerzen und zur Lungenprophylaxe durch.

Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung

Ein ruhiger Raum wird vorbereitet: das Licht wird gedimmt, Liege, Bett oder Stuhl werden bereitgestellt, wenn möglich wird der Raum beduftet. Im SeniorenWohnen Küpferling gibt es einen speziell dekorierten Entspannungsraum. Die Teilnehmer werden in eine bequeme Position gebracht. Die Klangschalen werden am Körper angebracht und angeschlagen. Dabei sollte nicht gesprochen werden. Der Bewohner wird sich auf Grund der Schwingungen sehr bald entspannen und unter Umständen sogar einschlafen. Die Behandlungsdauer sollte etwa 30 Minuten betragen. Es wird beobachtet wie der Bewohner reagiert. Ist der Bewohner unruhig, sollte die Dauer verkürzt oder die Anwendung ganz unterbrochen werden. Nach der Anwendung wird der Bewohner zurück in die Gruppe gebracht. Die Schalen werden gereinigt und das Zimmer wird aufgeräumt. Danach erfolgt die Dokumentation, wie es dem Bewohner während und nach der Klangschalenanwendung ging.

Wirkung auf den Bewohner

Vielen dementen Bewohnern verhalf die Klangschalenanwendung zu totaler Entspannung. Manche Schmerzpatienten äußerten, dass sie danach für

Zielgruppe

Geeignet ist die Klangschalenmassage für Einzelsitzungen und Klangbäder mit bis zu 15 Teilnehmern, die ein ganzheitliches Erlebnis spüren möchten (Hören, Fühlen und Entspannen). Klangschalenmassage ist geeignet für Menschen jeder Altersstufe.

einige Zeit weniger Schmerzen empfanden. Die Klangschalen werden auch zur Stimulierung der Atemwege und zur Vorbeugung einer Lungenentzündung angewendet. Auffallend viele Bewohner konnten danach ohne Abführmittel wieder zur Toilette gehen, da die Schwingungen der Klangschalen die Darmtätigkeit anregen. Mit unruhigen Bewohnern führten wir abends eine Klangschalenmassage durch und viele konnten besser einschlafen, da sie entspannt und ruhiger waren. Bei sterbenden Bewohnern, die während der Sterbephase unter Angstzuständen litten, wurde im Zuge der palliativen Begleitung während und nach der Klangmassage ihre Angst deutlich verringert.



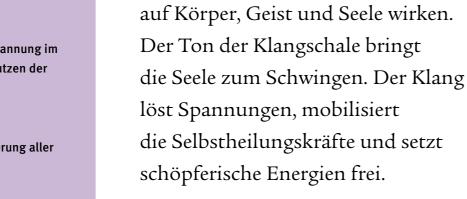
Schwingen bringen

Klangschalen können ganzheitlich



Im Pflegebereich steht Entspannung im Vordergrund. Zusätzlicher Nutzen der positiven Kraft von Klängen:

- * Prophylaxe
- * Entspannung
- Stimulierung und Aktivierung aller Sinne
- * Förderung von Vertrauen
- * Seele baumeln lassen
- Kontakte f\u00f6rdern, Teilhabe an der Gemeinschaft (Gruppe)
- * Stressbewältigung



» In einer ruhigen Atmosphäre kann man die Seele baumeln lassen



» Vorab wird in einem Gespräch die Anwendung erläutert.



Desorientierte, sowie Menschen mit Demenz, Bettlägerige und Interessierte





Durchführung

Einzelbetreuung:

- Entscheidung, ob Entspannungsoder Aktivierungsangebot bzw. Prophylaxe, ggf. Absprache mit den Pflegekräften
- * Bettlägerige Bewohner wenn nötig entlagern
- Einsatz der Klangschalen je nach Bedarf

Gruppenangebot:

- * Angebot planen, z. B. Klangbad in der Gruppe
- Visuell-taktile Erfahrungen mit der Klangschale, z.B. mit Wasser oder Sand o.ä.
- Entspannungsangebote mit der Klangschale

Nachbereitung

- Entspannung betrifft auch die Blase, Bewohner auf Wunsch zur Toilette begleiten
- ♣ In ruhiger Atmosphäre nachklingen lassen
- * Klangschalenset reinigen und aufräumen
- * Reflektion und Dokumentation

Wirkung auf die Bewohner

Die Reaktion der Bewohner auf das Klangschalen – Angebot ist durchweg positiv. In Gruppenangeboten steht nicht die kognitive Leistung im Vordergrund, sondern Teilhabe, Spaß und Entspannung. Somit fördern die Klangschalen gerade bei Demenzerkrankten die Kommunikation und Interaktion in der Gruppe. Die Einzelbetreuung wird sehr intensiv erlebt, die Schwingungen der Klangschalen bewirken Entspannung und Wohlbefinden. Bettlägerige Bewohner können von den erweiterten Prophylaxen profitieren.







- * Ziel des Gruppenangebots ist der Austausch unter Frauen über familiäre Erlebnisse und Erfahrungen während einer Reise, eines Urlaubs, in der Heimat...
- * Reflektion der Rolle der Frau als Organisatorin der Familie
- * Freude, Spaß, Geselligkeit



» Schöne Urlaubstage vergisst man nicht, egal wie lange sie her sind.

Erinnerungen sind verborgene Schätze, die sich nur schwer in Worte fassen lassen, Urlaubsatmosphäre lädt dazu ein, sich zu erinnern und die eigenen Schätze mit anderen Bewohnern zu teilen.



Vorbereitung, Durchführung, **Nachbereitung:**

- * Kaffeetisch mit Kaffeegeschirr eindecken. Zusätzlich wird der Tisch noch mit Sand und Muscheln, Urlaubshut, Tüchern, kleinem Liegestuhl und Möwen gestaltet.
- * Bewohnerinnen, die nicht selbständig kommen können, werden abgeholt.
- * Im Hintergrund spielt eine CD mit Meeresrauschen und Möwengeschrei.
- * Die Betreuungskraft erzählt eine kurze Episode aus ihrem Familienurlaub am Meer und bezieht im Gespräch die Teilnehmerinnen mit ein.

Zielgruppe

- * Alle Bewohnerinnen, Teilnehmerinnen pro Arbeitsgruppe vier bis sechs Personen
- * Liedtexte für das Abschlusslied »Wenn bei Capri die rote Sonne im Meer versinkt« werden verteilt und anschließend gemeinsam gesungen.
- * Gemeinsam Tisch abräumen und Spülmaschine bestücken.
- * Bewohnerinnen zurückbegleiten und Dokumentation.

Wirkung auf die Bewohnerinnen:

- * Erinnerungen und Emotionen an frühere Urlaubsreisen werden geweckt, es wird erzählt, gelacht, Gemeinsamkeiten mit anderen Teilnehmerinnen entdeckt.
- * Eine Bewohnerin kam mit alten Urlaubspostkarten und zeigte sie anderen Teilnehmerinnen. Die Frauen erzählen, was sie mit den Postkarten in Verbindung bringen.
- * Einige beschreiben welche Bilder vor ihrem geistigen Auge erscheinen. Beispielsweise Erinnerungen an frühere Urlaubsorte.
- * Ein Großteil empfand das Meeresrauschen als entspannend, einige schlossen ihre Augen.
- * Eine Bewohnerin fing spontan an, das Lied »Eine Bootsfahrt die ist lustig...« anzustimmen und andere beteiligten sich am Singen.







HÖREN

Denksportaufgabe

Hörrätsel

Regenprasseln, Hundebellen oder Hufgetrappel: Konzentriertes Zuhören aktiviert das akustische Gedächtnis. Die Geräusche lösen Erinnerungen an längst vergangene Tage aus.

Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung:

- * Bewohner den Ablauf des Angebots erklären
- * Tragbaren CD-Player mit Geräusche-CD bereitstellen
- ★ Therapiematerial »Laute der Natur« CD und Bildkarten mit Tier- bzw. Naturfotos vorbereiten: Jeweils 3x3 Geräusche und Bilder auswählen (keine Überforderung) langsam steigern, 20–30 Minuten.
- Immer drei Bildkarten auf den Tisch oder Therapietisch legen, Geräusche abspielen und diese den Bildern zuordnen lassen
- Nachdem das Geräusch erkannt und zugeordnet wurde, wird gemeinsam über das Bild und Geräusch gesprochen (was verbindet man damit, welche Erlebnisse, Erfahrungen hat man gemacht, welche Empfindungen werden hervorgerufen)
- * Material wegräumen und Dokumentation

Wirkung auf den Bewohner:

- * Es werden Erinnerungen wach, über Erlebnisse mit Tieren, Naturerscheinungen usw. (Spaziergänge, Spiele, Feuer im Kamin usw.) wird gesprochen.
- * Gespräche und Emotionen entwickeln sich
- * Ein Bild mit Kaminfeuer löst Erinnerungen an den Vater aus: »Der hat so viele Kamine gemauert, der hat Schornsteinmaurer gelernt«. Ganz begeistert und voller Stolz auf den Vater hat der Bewohner dann über seine Kindheit und das gute Verhältnis zu seinen Eltern erzählt.
- * Ein Bild mit Pferden weckt den großen Wunsch, noch mal reiten zu dürfen.



- Ziel des Einzelangebots ist Stimulierung der auditiven Wahrnehmung: Das Gehör wird für die verschiedenen Geräusche sensibilisiert. Konzentriertes und intensives Einlassen auf die Geräusche.
- Anregung des akustischen und visuellen Gedächtnisses: Erkennen von Geräuschen und diese mit den dazugehörigen Bildern in Verbindung bringen.
- Anregung des limbischen Systems: Raum für Emotionen (Neugier, Freude, Motivation...)





Das Angebot wird im Rahmen der Einzelbetreuung im Bewohnerzimmer am Bett, am Tisch oder im Rollstuhl angeboten. Bei Menschen, die nicht oder nur kurze Zeit das Bett verlassen können.

» Ohren gespitzt: Welches Tier ist da zu hören?



SeniorenWohnen Bad Abbach – Lugerweg

Elfenhafte Klänge der Zauberharfe

Das einfach zu erlernende Instrument beschert Teilnehmern Erfolgserlebnisse in kürzester Zeit





» Nach kurzer Anleitung können beliebte Volkslieder mit der Zauberharfe begleitet werden.

Vorbereitung, Durchführung, Nachbereitung:

- * Zauberharfe bereitstellen
- ★ Noten auswählen
- * Bewohner einladen
- * Den Bewohnern das Instrument zeigen, befühlen lassen und erklären, was für ein sanftes, einfach zu handhabendes Instrument es ist.
- * Aussuchen des Liedes mit den Bewohnern
- Mit einfachen, bekannten Liedern beginnen (z.B. Volk-, Kinderlieder...)
- Einlegen des Notenblattes unter die Saiten der Harfe
- Betreuungskraft spielt langsam das Lied vor, anhand des Notenblattes
- * Übergeben der Zauberharfe an den Bewohner
- Anleitung, Unterstützung und Motivation durch die Betreuungskraft
- Unsicherheiten auffangen Angst vor Fehlern nehmen
- Bewohnern den Freiraum geben, selber zu experimentieren und auszuprobieren. Sich auf Neues einzulassen
- * Aufräumen der Materialien und Dokumentation

Wirkung auf die Bewohner:

- * Schnelles, einfaches Erlernen eines Instruments
- * Mut, etwas Neues auszuprobieren
- * Erfolgserlebnisse
- * Erinnerungsarbeit Lieder aus der Kindheit
- * Positives Gefühl, sich auf die Musik einlassen
- * Entspannung
- * Konzentration
- * Mitbewohner kommen in den Genuss des gemeinsamen Musizierens



Zie

Zauberharfen bieten einen sanften und niederschwelligen Zugang zur Musik und zur aktiven Musikgestaltung.

Innerhalb kurzer Zeit ist es möglich, zusammen mit anderen Menschen zu musizieren. Volks-, Kinder- Weihnachtslieder, Kanons und Klassikstücke können gespielt werden ohne musikalische Vorkenntnisse.

Die Harfen ermöglichen dem Bewohner Erfolgserlebnisse.



Zielgruppe

Bewohner, die nicht kognitiv beeinträchtigt sind, in Kleingruppen bis fünf Bewohner, Einzelbetreuung







Eine Traumwelt erfahren





- Stimulierung und Aktivierung aller Sinne
- Förderung von Vertrauen und Entspannung
- Neue Wahrnehmungsdimensionen erleben
- * Seele baumeln lassen
- * Kontakte fördern (bei der Gruppenbetreuung)

Beim Snoezelen⁴⁾ die Seele baumeln lassen: Die bunte Lichtwelt eröffnet neue Tiefen der Sinneswarnehmung.

Snoezelen - ein Erlebnis für die Sinne

Snoezelen ist eine Mischung aus »snooze« und »doze«, was jeweils »ein Nickerchen machen« oder »dösen« bedeutet. Der hauseigene Snoezelenraum bietet besonders den Bewohnern, die mit Einschränkungen leben müssen, eine Sinnesanregung. Der mobile Snoezelenwagen kann direkt im Bewohnerzimmer eingesetzt werden. Somit können auch Menschen, die das Zimmer nicht mehr verlassen wollen oder können, das Angebot nutzen. Angewendet werden Licht- und Dufteffekte, sowie weiche Decken, Betten, Liegen.

Ort

Im Snoezelenraum, im Seniorentreff, im Bewohnerzimmer oder am Bett mit dem mobilen Snoezelenwagen.

Vorbereitung

- * Angebot planen
- * Snoezelenraum, Snoezelenwagen bei Bedarf vorbereiten
- * Materialien bereit legen (CD ggf. Aromaöl etc.)
- * Wohnbereich informieren

Durchführung

Bewohner falls nötig aus den Zimmern abholen, informieren und in den Snozelenraum begleiten. Oder den mobilen Snoezelenwagen ins Zimmer fahren. Lieblingsmusik erfragen, oder Bewohner selbst wählen lassen und den biografischen Hintergrund beachten. Lassen Sie die Teilnehmer ihren bevorzugten Platz wählen oder bieten Sie eine gemütliche Stellung an. Gewünschte Elemente einschalten, Bewohner dabei Beratung anbieten. Dabei darauf achten, dass nicht mehr als zwei Elemente gleichzeitig benutzt werden und eine





Reizüberflutung eintritt. Bei dementen Bewohnern, die sich nicht verbal äußern können, obliegt diese Entscheidung den begleitenden Mitarbeitern. Bei Benutzung des Wasserbettes immer eine Unterlage auflegen. Das Snoezelen dauert, je nach individueller Befindlichkeit, zwischen 20 Minuten und einer Stunde. Bei Anzeichen von Unwohlsein den Vorgang abbrechen.

Wirkung auf die Bewohner

Das Prinzip des Snoezelens, »nichts muss, alles darf geschehen«, bietet für den Bewohner die Möglichkeit der Entspannung und des Wohlbefinden in einer Umgebung, die frei von Forderungen, Misserfolgen und Stress ist. Im Vordergrund steht, die Reize beim Snoezelen so darzubieten, dass sie den Bewohnern angenehme Sinneswahrnehmungen und zudem besondere, nicht alltägliche Erlebnisse ermöglichen.

Demenzerkrankte Bewohner haben beim Snoezelen die Möglichkeit, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Bettlägerige Personen mit wenig Kontakten zur Außenwelt erfahren hingegen Anregungen über alle Sinne.



Zielgruppe

Menschen mit Demenz,

Bettlägerige und interessierte

Bewohner in Einzel-, bzw.

Gruppenbetreuung.







Badespaß mit allen Sinnen erleben





Verwöhnprogramm von Kopf bis Fuß: Beim Badespaß in den Themenbädern können Bewohner abtauchen und entspannen.

Mehr als nur Köperpflege

Baden kann so viel mehr sein, als nur Körperpflege. Beim Baden werden die Bewohner im SeniorenWohnen Kieferngarten verwöhnt. Ziel ist es, den Bewohnern ein Erlebnis mit allen Sinnen zu ermöglichen. Wir haben deshalb unsere Pflegebäder verschönert. Karibikstrand, Baden im See und Nordseestrand sind die Themen der Pflegebäder in den Wohnbereichen A, B und C. Durch einen Wandschirm oder Vorhänge wurden größere Pflegebäder unterteilt und damit

gemütlicher gestaltet. Die passende Dekoration trägt ebenfalls zum Wohlfühlen bei. Nach Wunsch kann Musik zum Baden gewählt werden. Zur Auswahl stehen alternativ eine CD mit klassischer Musik oder mit Naturlauten und Entspannungsmusik. Für einen guten Duft sorgen Badezusätze mit Rose, Lavendel, Milch und Honig und Orange. Und was ist mit dem Geschmackssinn? Auf Wunsch wird ein Glas Saft zum Bad gereicht. So hoffen wir, dass wir den Bewohnern in ihrem Alltag ein kleines Highlight bieten.



Badekugel

Angenehm bei trockener, rauer Haut.

Für 6 Stück

- * 30 g Kakaobutter
- ★ 50g Zitronensäure
- * 100 g Natron
- * 15g Speisestärke
- ★ 25-30 Tropfen ätherisches Öl
- * Zusätze 2 EL klein geschnittene Kräuter oder Blüten, zerstoßene Gewürze (Wachholderbeere,-Zimt, Nelken usw.)

Kakaobutter bei schwacher Hitze schmelzen lassen, alle anderen Zutaten in einer Schüssel mischen, flüssige Kakaobutter zugeben, feinkrümelig vermischen. In Förmchen pressen oder zu Kugeln formen. Über Nacht im Kühlschrank trocknen lassen. 3 Monate haltbar, wenn luftdicht verschlossen



Badesalz - ein Dufterlebnis

- ★ 500 g Totes Meer Badesalz
- 25-30 g gemahlener Ingwer
- * 15 Tropfen ätherisches Öl
- * Abrieb einer unbehandelten Orange
- * 100 g zermahlene Haferflocken
- * 100 g Milchpulver

Alle Zutaten durchmischen und einige Tage durchziehen lassen, in verschließbare Gläser abfüllen. Für ein Vollbad ca. 200 Gramm ins Badewasser geben.







Der Sinnes-Wagen kommt

Die Sinne Sehen, Hören, Riechen, Tasten und Körperwahrnehmung werden mit dem Sinneswagen stimuliert.

Vorbereitung

Für den Einsatz der einzelnen Elemente müssen unbedingt vorher die Krankheitsbilder und die derzeitige Befindlichkeit des Bewohners berücksichtigt werden. Die biographischen Hintergründe sowie die Vorlieben und Abneigungen des Bewohners stehen stets im Mittelpunkt. Durch unangemessenen Einsatz kann der Bewohner für ihn unangenehmen Einflüssen ausgesetzt werden, die nachhaltig negativ wirken können.

Durchführung

Harmonisch aufeinander abgestimmte multisensorische Reize sollen Wohlbefinden bei den Bewohnern auslösen. Diese Reize müssen gezielt ausgesucht und angepasst werden. Ob ein, zwei oder mehr Medien zum Einsatz kommen, ist individuell zu entscheiden.

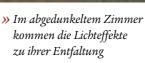
Dem Bewohner wird Zeit und Freiraum gelassen, um selbst auszuwählen oder anzuzeigen, welche Reize als angenehm empfunden werden, worauf er sich konzentrieren und mit was er sich beschäftigen möchte.

Nach der Begrüßung des Bewohners wird erläutert, wie der Ablauf geplant ist. Stimmt dieser zu und sind keine ablehnenden Reaktionen beobachtbar, kann mit der Betreuung begonnen werden. Geräuschquellen wie TV oder Radio werden ausgeschaltet.

Es sollte darauf geachtet werden, dass der Bewohner bequem liegt oder sitzt. Bei Bedarf wird der Bewohner gelagert oder eingeladen, sich hinzulegen.

Der Sinneswagen wird in das Bewohnerzimmer gebracht. Der Raum wird sanft verdunkelt, um eine gemütliche und ruhige Atmosphäre zu schaffen. Ein Schild mit der Aufschrift »Bitte nicht stören« wird außen an der geschlossenen Zimmertür angebracht.







Leise Klänge und Melodien erklingen aus dem CD-Spieler. Düfte wie Rose, Orange oder Lavendel erfüllen den Raum. Warme Farben und Formen werden durch den Projektor an die Wand geworfen. Die Wassersäule sorgt für visuelle Effekte. Es können Bilder zum Einsatz kommen, die zusammen mit einer vorgelesenen Traumreise oder einer Entspannungsreise angewandt werden. Verschiedenste Massageutensilien wie Igelball, Waschlappen, Öl, Pinsel, Federn etc. sorgen für die taktile Stimulation des Bewohners.

Das langsame Zurückholen und ein ruhiges Ende ist ein wichtiger Teil der Betreuung. Die Dauer einer Einheit ist individuell zu bestimmen und richtet sich nach der jeweiligen Zielsetzung. Ein Bewohner sollte jedoch nie mit dem Sinneswagen im abgedunkelten Raum alleine gelassen werden.

Nachbereitung

Die verwendeten Utensilien werden desinfiziert und in den Sinneswagen zurückgeräumt. Das eigene Vorgehen, die angewandten Medien und die daraus entstehende Wirkung werden möglichst genau dokumentiert. Die Dokumentation der Reaktion des Bewohners auf bestimmte Reize steht im Vordergrund.

Wirkung auf die Bewohner

Die Wirkung ist sehr individuell. Für einige Bewohner sorgt der Einsatz des Wagens für eine Aktivierung und Stimulation der Sinne. Die verbale und auch die nonverbale Kommunikation können angeregt werden. Andere Bewohner finden bei der Betreuung mit dem Sinneswagen Ruhe und können sich vollkommen entspannen. Durch die Reize von außen können sich Autostimulation und krankheitsbedingte Zustände wie Angst, Unruhe und depressive Stimmung mildern. Die Bewohner können genießen und erleben.



Zielgruppe

Mit dem Sinneswagen können alle Sinne der Bewohner stimuliert

werden. Zusätzlich wird die Gefühlsebene angesprochen. In

angenehmer Atmosphäre werden

die primären Sinne durch den Ein-

satz von Lichteffekten, Musik, tak-

tiler Stimulation und angenehmen Gerüchen angesprochen. Es sollen

ganz besondere, nicht alltägliche

Erlebnisse ermöglicht werden.

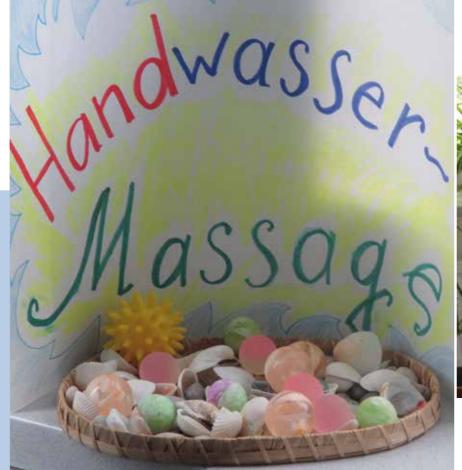
- Der Sinneswagen kann je nach Bedürfnissen der Bewohner in der Einzel- oder in einer Gruppenbetreuung angewandt werden. Bei einer Gruppensituation sollte eine Gruppengröße von maximal vier Bewohnern nicht überschritten werden.
- Der Besuch mit dem Sinneswagen ist für alle Bewohner geeignet, die Interesse daran zeigen und sich darauf einlassen können.
 Überwiegend wird er jedoch eingesetzt bei immobilen Bewohnern, unruhigen Bewohnern und in der Palliativbetreuung







- * Entspannung und Zuwendung geben
- * Förderung der Wahrnehmung
- * Anregung der Durchblutung
- * Den eigenen Körper besser wahrnehmen
- Sich selbst und seine Körpergrenzen spüren
- * Wohlbefinden





» Eine Handmassage regt die Durchblutung an und bereitet Vergnügen und Wohlbefinden

Gesundheits-Wohlfühltage

Relaxen und genießen:

Das Senioren Wohnen Hof verwandelt sich mit den richtigen Griffen und Materialien zu einer Wellness-Oase.

1. ANGEBOT VON HAND-**ODER FUSSMASSAGEN**

Wer kennt das nicht? Kalte Hände in der Winterzeit. Die Ergotherapeuten kannten ein tolles Gegenmittel: Mit Fingermassagen und warmen Handbädern erreichten sie, dass die Senioren gut durchblutete und geschmeidige Hände bekamen. »Ein tolles Gefühl«, schwärmten alle Behandelten. Eine professionelle Fußpflegerin

gab eine spezielle Fußmassage. Die Bewohner entspannten sich bei ihrer Kopf-, Gesichts-, Nacken- oder Schultermassage. Dazu gab es musikalische Untermalung, Lichtspiele mit sanften Blau- und Violettönen und beruhigenden Düften. Die Hände wurden mit speziellen Ölen eingerieben und massiert. Vom Handgelenk bis in die Fingerspitzen wurde geknetet und ausgestrichen.

Organisation

- * Materialien bereitstellen
- * Orientierung an der Biografie des Bewohners
- * Test der Hautverträglichkeit
- * Stimmung und Befinden der Bewohner beachten
- * Beginn mit Fuß- oder Handbad, Zusatz von Aromaölen nach Wunsch und Verträglichkeit
- * Massage mit Händen und Hilfsmitteln, z. B. Igelball, Massagehandschuh, Bürste, Pinsel usw.
- * Massage immer von innen nach außen (vom Gelenk zu den Fingerspitzen)



» Verschiedene Materialien kamen zum Einsatz

- * Fester Druck zum Abschluss
- * Ausruhen des Bewohners ermöglichen
- * Ruhiges Raumklima
- * Entspannungsmusik, Düfte, Lichteffekte, aber keine Reizüberflutung
- ★ 5-10 Minuten Dauer der Behandlung

Wirkung auf Bewohner

- * Beruhigend
- * Förderung des natürlichen Schlafes
- * Anregend und aktivierend
- * Entspannung, stimmungsaufhellend
- * Schmerzlindernd
- * Angstlösend
- * Förderung der Mobilität durch bessere Beweglichkeit







- Vorwiegend in Einzelbetreuung, aber auch in Kleingruppen möglich
- ★ Geeignet für alle Bewohner, die Zustimmung signalisieren
- * Rüstige Bewohner
- * Demente Bewohner
- * Somnolente Bewohner
- * Immobile Bewohner



SeniorenWohnen Hof



- * Stimulation der Haut
- * Förderung der Durchblutung
- * Anregung der taktilen Wahrneh-





2. ANGEBOT EINES WARMEN **ODER KALTEN LINSENBADS**

Organisation

- Rohe Linsen in der Mikrowelle oder im Ofen erhitzen
- * In eine Schüssel oder kleine Wanne geben
- * mit den Händen die Linsen greifen, durchwühlen, kneten, durch die Finger gleiten lassen
- ★ Dauer der Anwendung 10 Minuten
- Anschließend kann man eine Handmassage durchführen
- ⊁ In das Linsenbad kann man kleine Gegenstände, wie Murmeln oder Münzen, geben, die ertastet werden müssen
- * Das Linsenbad kann auch für die Füße durchgeführt werden
- Auch ein kaltes Linsenbad ist möglich (Linsen aus Kühlschrank oder Gefrierfach), es lindert Schwellungen und

Wirkung auf Bewohner

- * Wohltat bei kalten und steifen Fingern
- * Angenehm bei Kribbel- und Taubheitsgefühl
- ★ Positives Wahrnehmungserlebnis
- * Ruhe und Entspannung

3. ANGEBOT FITNESS & ENTSPANNUNG

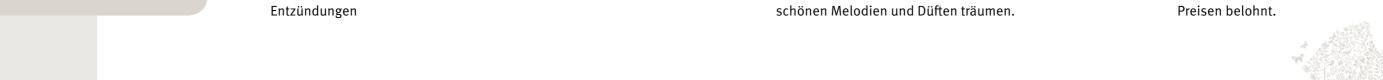
Nun wartete der Heimtrainer auf motivierte Junggebliebene. Ein spezielles Ergometer sorgte für Sicherheit und ein gutes Gefühl. Gleich danach durften die trainierten Bewohner auf der Salima ® Entspannungs-und Massageliege wieder mit wunderIn der Salima Klangwelle LE 7 kommt ein speziell für die Vibrationsfrequenzen entwickelter Computer zum Einsatz, der die sieben körpereigenen Töne erzeugt und steuert.

Die innovativen Körperschallerzeuger, die unter der Liege montiert sind, übertragen die Vibrationsfrequenzen wie sanfte Wellen an den Körper. Durch die verschiedenen Frequenzbewegungen im tiefen Tonbereich entstehen Druck und Schub im Gewebe. Es kommt zu einer lang anhaltenden Entspannung der Muskulatur. Diese Töne und Schwingungen sind sehr variabel einstellbar, direkt von der Muskulatur spürbar und »hörbar«. Sie strömen harmonisierend in die Energiebahnen.

4. ANGEBOT **GAUMENFREUDEN**

Chefkoch Peter Siegel zauberte für die Gäste selbst hergestellte Säfte aus Orangen, Kokosmilch und verschiedenen Sirupsorten. Im Nu entwickelten sich seine Lebkuchen-Milch-Cocktails zum Renner.

Reger Andrang herrschte auch am Geruchs- und Taststand. Wer erfolgreich mehrere verschiedene Gerüche richtig interpretieren konnte oder unterschiedliche Gegenstände wie Korken, Reis oder Sand richtig erfühlte, wurde mit kleinen









* Unruhige Bewohner

Händen und Fingern

* Bewohner mit Beschwerden in

* Bei arthritischen Schmerzen



Bad Abbach

» Die Vielzahl der Kräuter bietet einen breiten Fächer an Duft- und Geschmacksvarianten



Wahrnehmung mit allen Sinnen

Leckere Speisen und angenehme Gerüche schicken Mund und Nase auf Sinnesreise. Orale wie nasale Reize setzen Erinnerungen frei, machen Appetit und erhöhen das Wohlbefinden.

»Basale Stimulation (von lat. basal = grundlegend und voraussetzungslos und stimulatio = Anreiz, Anregung) bedeutet die Aktivierung der Wahrnehmungsbereiche und die Anregung primärer Körperund Bewegungserfahrungen sowie Angebote zur Herausbildung einer individuellen non-verbalen Mitteilungsform (Kommunikation) bei Menschen, deren Eigenaktivität aufgrund ihrer mangelnden Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist und deren Fähigkeit zur Wahrnehmung

und Kommunikation erheblich beeinträchtigt ist...« (Wikipedia)⁵⁾

Gustatorische Reize

Der Geschmackssinn ist bereits bei Babies gut entwickelt. Vorlieben und Abneigungen gegenüber verschiedenen Geschmacksrichtungen entstehen schnell. Der Mund ist ein hochsensibler und sehr intimer Bereich des Menschen. Bei den Geschmäckern unterscheiden wir süß, sauer, bitter, salzig, umami (»fleischig, wohlschmeckend«) und fett. Beeinträchtigt wird der Geschmackssinn durch Ernährung über Magensonden, Zungenbeläge, Verkrustungen oder Entzündungen der Mundschleimhaut. Die Anzahl der Geschmacksknospen verringert sich im Laufe des Lebens um die Hälfte. Die Folge kann Appetitlosigkeit sein. Ebenso ist die Speichelproduktion im Alter vermindert. Die dadurch entstehende Mundtrockenheit erschwert dann das Kauen, Schlucken und Sprechen.

Durch die olfaktorische (nasale) Stimulation können Erinnerungen geweckt und Emotionen ausgelöst werden. Von ursprünglich 30 Millionen Riechzellen besitzt man ab dem 60.Lebensjahr nur noch etwa sechs Millionen. Dadurch schmeckt oft das Essen nicht mehr und Senioren essen zu wenig.

Basal stimulierende Angebote für die orale Wahrnehmung:

- * Lieblingsspeisen und -getränke anbieten.
- Lieblingsgetränke einfrieren und als Eiswürfel anbieten oder in Mullkompresse gewickelt.
- ♣ Je nach biografischem Bezug Lippenstift oder Lippenpflegeprodukte anbieten.
- Zähne putzen mit Lieblingszahnpflegeprodukten, sowie Mundpflege allgemein.

Nasses Wattestäbchen in Brausepulver oder in verschiedene Getränke je nach Vorlieben des Bewohners tunken und über die Zunge des Bewohners streichen.

- * Lippen des Bewohners mit etwas Honig oder Butter bestreichen.
- süß: oberen Bereich eines großen Schaumkusses entfernen und weiche Füllung dem Bewohner reichen.
- * herzhaft: Kräuterquark frisch zubereiten.
- * vitaminreich: frisches Obst pürieren (eine ganze Frucht als Anschauungsmaterial mit ans Bett bringen).
- winterlich: Gehäuse und Schale eines Apfels entfernen und diesen mit Pflaumenmus füllen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen.
- gemütlich: Gemeinsam Kaffeebohnen mahlen und frisch aufbrühen. Dann in Sammeltassen servieren.

Basal stimulierende Angebote für den Bereich der olfaktorischen Wahrnehmung

- * Wichtig: Düfte die am Bett eingesetzt werden, wirken gleichermaßen auf Geist, Seele und Körper. Düfte sollten immer biografieorientiert eingesetzt werden, wobei Allergien beachtet werden müssen.
- * Lieblingsspeisen riechen lassen.
- Am Alltagsgeschehen teilhaben lassen: z.B. Zimmertüre öffnen, wenn gebacken wird.
- ♣ Biografisch relevante und bekannte Gegenstände mit einbeziehen: z.B. Rose aus dem Garten, Weihnachtsgesteck mit Apfelsinenschalen oder Zimtstangen ...
- bekannte Wasch- und Pflegeutensilien, z.B. Cremes, Öle, duftende Shampoos und Duschbäder.
- * frische Blumen ins Zimmer stellen. Vorsicht bei stark duftenden Blumen wie Maiglöckchen, Flieder, Hyazinthe
- * Kräutertöpfchen ins Zimmer stellen, riechen lassen, Gespräche anregen.
- Naturdüfte ans Bett bringen; z.B. Tannenzweige, Fichtennadeln, Moos



Die Standorte

SeniorenWohnen Altomünster

Aichacher Straße 1 85250 Altomünster Tel.: 0 82 54/99 80-0 Fax: 0 82 54/99 80-490 info.atm@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Alzenau

Bachstraße 2 63755 Alzenau Tel.: 0 60 23/97 87-0 Fax: 0 60 23/97 87-168 info.alz@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Augsburg-Haunstetten

Marconistraße 7 86179 Augsburg Tel.: 08 21/65 07 95-0 Fax: 08 21/65 07 95-25 info.aug@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Lugerweg

Lugerweg 9 93077 Bad Abbach Tel.: 0 94 05/9 54 68-0 Fax: 0 94 05/9 54 68-20 info.bab@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Bad Füssing

Münchener Straße 7 94072 Bad Füssing Tel.: 08531/972-0 Fax: 08531/972-402 info.bfg@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Bad Reichenhall - Kirchberg

Thumseestraße 9 83435 Bad Reichenhall Tel.: 0 86 51/95 61-11 00 Fax: 0 86 51/95 61-11 99 info.swbr@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Bad Reichenhall – Marienheim

Riedelstraße 5a 83435 Bad Reichenhall Tel.: 0 86 51/76 29 99-0 Fax: 0 86 51/76 29 99-99 info.swbr@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Bad Reichenhall – Wisbacherstraße

Wisbacherstraße 4 83435 Bad Reichenhall Tel.: 0 86 51/95 61-21 00 Fax: 0 86 51/95 61-21 99 info.swbr@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Haus am Park

Buchener Straße 6 83646 Bad Tölz Tel.: 0 80 41/50 6-0 Fax: 0 80 41/7 25 36 info.hap@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Am Bruderwald

Lobenhofferstraße 6 96049 Bamberg Tel.: 09 51/508-0 Fax: 09 51/583-80 info.hbw@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Buchenau

Otl-Aicher-Straße 1 82256 Fürstenfeldbruck Tel.: 0 81 41/22 63 9-0 Fax: 0 81 41/22 63 9-560 info.buc@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Goldbach

Weidenbörnerstraße 26 63773 Goldbach Tel.: 0 60 21/58 99-0 Fax: 0 60 21/58 99-24 info.gob@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Grafenau

Spitalstraße 20 94481 Grafenau Tel.: 0 85 52/96 42-0 Fax: 0 85 52/96 42-450 info.gra@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Hemau

Anton-Scherübl-Straße 14 93155 Hemau Tel.: 0 94 91/9 50-0 Fax: 0 94 91/9 50-200 info.hem@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Hof

Erlhofer Straße 10 95032 Hof Tel.: 0 92 81/73 07-0 Fax: 0 92 81/73 07-49

Fax: 0 92 81/73 07-49 info.hof@ssg.brk.de

SeniorenWohnen im Hoefelmayrpark

Hieberstraße 6 87435 Kempten Tel.: 08 31/2 04-0 Fax: 08 31/24 113 info.hmp@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Kieferngarten

Bauernfeindstraße 15 80939 München Tel.: 089/32 30 03-0 Fax: 089/32 30 03-60 20 info.kie@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Pasing-Westkreuz

Aubinger Straße 51 81243 München Tel.: 089/88 93-0 Fax: 089/88 93-999 info.pwk@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Staffelsee

Garhöll 1 82418 Murnau Tel.: 0 88 41/61 27-0 Fax: 0 88 41/99 66-0 info.mur@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Ludwigsfeld

Hasenweg 8 89231 Neu-Ulm Tel.: 07 31/98 575-0 Fax: 07 31/98 575-147 info.num@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Oberammergau

St.-Lukas-Straße 15 82487 Oberammergau Tel.: 0 88 22/918-0 Fax: 0 88 22/918-277 info.amt@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Olching

Isabellastraße 1 82140 Olching Tel.: 0 81 42/44 11 77- 0 Fax: 0 81 42/44 11 77-540 info.olc@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Küpferling

Küpferlingstraße 1–5 83022 Rosenheim Tel.: 0 80 31/30 97-0 Fax: 0 80 31/30 97-970 info.ros@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Bürgerheim

Spitalhof 4 91541 Rothenburg o.d.T. Tel.: 0 98 61/94 67-0 Fax: 0 98 61/94 67-200 info.rot@ssg.brk.de

SeniorenWohnen St. Elisabeth

Elsa-Brändström-Straße 62 97422 Schweinfurt Tel.: 0 97 21/73 73-0 Fax: 0 97 21/73 73-55 info.ste@ssg.brk.de

SeniorenWohnen Wolframs-Eschenbach

Obere Vorstadt 4 91639 Wolframs-Eschenbach Tel.: 0 98 75/97 71-0 Fax: 0 98 75/15 33 info.web@ssg.brk.de

Sozialservice-Gesellschaft des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH



^{*}Sortierung nach Orten von A bis Z

Unser Leitbild Pflege & Betreuung

Leitsatz

Das Leitbild und die sieben Grundsätze des Roten Kreuzes sind uns Orientierung und Ziel in unserer täglichen Arbeit:

Im Zeichen der Menschlichkeit setzen wir uns für das Leben, die Gesundheit, das Wohlergehen, den Schutz, das friedliche Zusammenleben und die Würde aller Menschen ein.

Wir verstehen uns als kunden-, mitarbeiter- und zukunftsorientierte Einrichtung, die ihre Leistungen wirtschaftlich erbringt und sich ständig fachlich, organisatorisch und strukturell weiterentwickelt.



1. Menschenbild

Die Würde aller Menschen und ihr Recht auf Selbstbestimmung sind unantastbar. Wir respektieren ihre Lebenserfahrungen und Individualität in unserem alltäglichen Handeln.

2. Unser Pflege- und Betreuungsverständnis

Alle unsere Kunden haben entsprechend der individuellen Pflegebedürftigkeit das gleiche Recht auf umfassende und professionelle Pflege und Betreuung.

Wir verfolgen konsequent einen personenzentrierten Ansatz. Den Rahmen hierfür setzen uns das Strukturmodell, anerkannte Pflegemodelle/-konzepte, und die nationalen Expertenstandards.

Die "Charta der Rechte hilfe- und pflegebedürftiger Menschen" ist Maßstab unseres Handelns.

Wir bieten die unterschiedlichsten Lebens- und Betreuungsformen an unseren Standorten an. Allen Wohnformen liegt ein individuelles Konzept zu Grunde. Bei der Erfüllung unserer Aufgaben arbeiten wir eng mit Ärzten, Therapeuten und externen Kooperationspartnern zusammen.

Wir orientieren uns an diesen Werten:

Freude & Begeisterung

Wir gehen mit Freude und Begeisterung an unsere Arbeit – wir strahlen das auf unser Umfeld aus.

Respekt & Wertschätzung:

Wir begegnen Bewohnern und Angehörigen achtsam und gefühlvoll – Mitarbeitern und Kooperationspartnern gegenüber offen und anerkennend.

Verlässlichkeit & Professionalität

Fachliche Kompetenz und persönliches Engagement prägen unser Handeln.

Gemeinschaftlichkeit & Zusammenhalt

Wir gestalten familiäre Lebensräume, in denen sich die Bewohner sicher und geborgen fühlen können.

3. Unsere Mitarbeiter

Wir schätzen die Arbeit und das Engagement unserer Mitarbeiter und tragen gemeinsam durch einen offenen, wertschätzenden und kollegialen Umgang miteinander zu einem positiven Betriebsklima bei.

Auf die Ausbildung von Mitarbeitern in Pflegefachberufen legen wir großen Wert. Die Kooperation mit Bildungsträgern ist dabei wesentlicher Bestandteil.

Hausinterne und externe Fortbildungen werden regelmäßig angeboten und wahrgenommen, um weiterhin medizinisch und sozial kompetente Pflege in unserer Einrichtung zu garantieren.

Das Leitbild Pflege und Betreuung ist allen Mitarbeitern bekannt und für alle verpflichtend.

4. Einbeziehung von Angehörigen

Es ist unser Ziel, Pflege & Betreuung im Zusammenwirken mit den Angehörigen und Betreuern optimal zu gestalten.

Der regelmäßige Austausch mit Angehörigen und Betreuern ist uns wichtig. Eine Beteiligung der Angehörigen am täglichen Leben der pflegebedürftigen Person und am Pflegeprozess ist selbstverständlich.

5. Leben im Gemeinwesen

Wir verstehen uns als offene Einrichtung und arbeiten mit Gruppen, Vereinen und Institutionen des Gemeinwesens zusammen. Wir schaffen Möglichkeiten zur Mitwirkung von ehrenamtlich Engagierten und begleiten und unterstützen diese.

6. Das Verhältnis zu anderen

Zur Erfüllung unserer Aufgaben kooperieren wir mit allen Institutionen und Organisationen aus Staat und Gesellschaft, die uns in Erfüllung der selbst gesteckten Ziele und Aufgaben behilflich sind. Wir bewahren dabei unsere Unabhängigkeit. Wir stellen uns dem Wettbewerb mit Anderen, indem wir die Qualität unserer Arbeit, aber auch ihre Wirtschaftlichkeit verbessern.

7. Qualitätsverständnis

Unser Leitbild Pflege & Betreuung ist Bestandteil eines umfassenden Qualitätsmanagements, das stetig modifiziert wird.







Sozialservice-Gesellschaft des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH





Allgemeiner Hinweis

Das vorliegende Buch dokumentiert

ein Projekt der Sozialen Betreuung der Sozialservice-Gesellschaft.
Die Beschreibung basiert auf Erfahrungsberichten und jahrelanger Beobachtung durch geschultes Fachpersonal. Das vorliegende Buch richtet sich vorwiegend an pflegerisches Fachpersonal. Eine Vervielfältigung, auch in Teilen, ist nur mit Genehmigung der Sozialservice-Gesellschaft erlaubt.

Bildnachweis: Fotos der Sozialen Betreuung der Sozialservice-Gesellschaft, Fotolia, Primavera Life, Steffen Leibrecht.

Impressum:

Verantwortlicher i.S.v. Art. 8 Abs. 1 BayPrG Sozialservice-Gesellschaft des Bayerischen Roten Kreuzes GmbH

Geschäftsführer:

Christian Pietig, Wolfgang Obermair Hofmannstr. 54 81379 München Telefon: 089 613047-0

Fax: 089 613047-99 Email: info@ssg.brk.de www.seniorenwohnen.brk.de

Sitz der Gesellschaft ist München, Registergericht München, HRB 14 79 85

Verantwortlich: Christian Pietig

Lektorat: Elisabeth Mark **Produktion:** Josef Fehrer **Druck:** H+DG Handels- und

Dienstleistungsgesellschaft des BRK **Gestaltungskonzept, Layout, Satz und Illustrationen:** Marion Feldmann **Umschlaggestaltung:** Marion Feldmann

Quellenangaben

1) Seite 76

Anwendungen nach Pfarrer Kneipp: siehe hierzu http://www.bad-woerishofen.de/kneipp-kur/kneippanwendungen [Stand: 30.8.206]

2) Seite 78

Reiki: alte japanische Heilkunst, die durch Händeauflegen versucht, die nach ihrer Auffassung unerschöpfliche Lebensenergie des Universums für eine revitalisierende und heilende Wirkung auf Körper, Seele und Geist nutzbar zu machen. (http://www.duden.de/rechtschreibung/Reiki, Stand 30.8.2016)

3) Seite 104ff

Klangschalen nach Peter Hess: weitere Informationen beim Peter Hess Institut (PHI) Verwaltungsteam in D-27305 Uenzen

4) Seite 116

Snoezelen: https://de.wikipedia.org/wiki/ Snoezelen [Stand: 30.8.2016]

⁵⁾ Seite 40, Seite 58, Seite 126 Basale Stimulation: https://de.wikipedia.org/wiki/Basale_Stimulation [Stand:31.5.2016].

Herstellerverzeichnis

I) Seite 40Primavera Life GmbH, Naturparadies 1,D-87466 Oy-Mittelberg

II) Seite 40Neumond – Düfte der Natur GmbH,Gewerbegebiet 2, D-82399 Raisting

III) Seite 125 Salima ® Schwa-Medico Medizinische Apparate Vertriebs-GmbH, Gehrnstraße 4, D-35630 Ehringshausen