

Beauty-Runde für Seniorinnen

Kommt super an!

Einmal im Monat bieten wir seit einiger Zeit eine Beauty-Runde am Vormittag an.

Wir waren nicht sicher, ob es bei den Bewohnerinnen so gut ankommt, aber siehe da: Es ist ein Highlight !

Die Runden laufen wie folgt ab:

Vorbereitung

Zunächst besorgen wir alle benötigten Materialien (Liste siehe unten). Wir laden maximal 10 Bewohnerinnen ein, von denen wir wissen, dass es ihnen gefällt. Da glaubt man manchmal gar nicht wer da gerne dabei ist, ebensowenig vermutet man, wer es ablehnt.

Wir haben einen sehr schönen, gemütlichen Aufenthaltsraum in dem eine solche Runde gut stattfinden kann.

Wohnzimmeratmosphäre, die richtige Zimmertemperatur und es kann losgehen.

Vor Beginn legen meine Kollegin und ich jeder Bewohnerin einen frischen Waschlappen an den Platz, falls doch mal etwas von der Maske z.B. am Hals runterläuft.

Außerdem bekommt jede einen Becher hingestellt für diese Runde - extra mit frischer Minze und einer Spalte Limette bestückt. Ein angenehmer Duft macht sich schon breit.

Natürlich haben wir auch etwas Kaltes zu trinken im Angebot, für jeden wie er mag. Die Sinne lassen sich aber besser mit der Minze anregen.

Durchführung

Wir holen die geplanten Bewohnerinnen ab und platzieren sie rund um unseren großen vorbereiteten Tisch. Da beginnt schon das Wohlfühlen, alle freuen sich über den angenehmen Duft im Raum. Wenn alle ihre Plätze eingenommen haben und an der frischen Minze gerochen haben, gießen wir heißes Wasser auf die Minze und der Duft intensiviert sich.

Jetzt ist der Raum warm, ein guter Duft liegt in der Luft und es ist ruhig. Wir erklären jetzt nochmal, was wir mitgebracht haben, nämlich Tuchmasken und Eye Pads nun darf jeder wählen was er haben möchte. Dabei ist es wirklich ratsam zu zweit zu sein. Wir spielen leise Entspannungsmusik über die Bluetoothbox ab und versorgen eine Bewohnerin nach der Anderen mit dem gewählten Beautyprodukt. Beim Auflegen der Produkte muss man in der Regel behilflich sein.

Dann wird die Musik ausgestellt und die Bewohner nehmen eine für sie angenehme, entspannte Position ein. Nun machen wir eine Fantasiereise. Wir nehmen dafür gerne das Buch „Fantasiereisen - Geschichten zum Entspannen und Erinnern“ von Maria Metzger aus dem Vincentz Verlag. Im Buch wird genau beschrieben in welcher Art und Weise man die Geschichte vortragen sollte.

Alle entspannen sich einfach wunderbar.

Im Anschluß nehmen wir einer Bewohnerin nach der Anderen die Beautyprodukte wieder ab. Mit dem Fingern wird jetzt noch ein wenig das Gesicht massiert und beklopft. Wir machen es vor und die Bewohnerinnen mit Begeisterung nach. Dabei wird der Tee getrunken.

Eine ganz tolle Stimmung ist im Raum, die Damen fühlen sich sichtbar wohl. Sie schauen sich alle an und fühlen sich frischer als vorher. Während sie zu Beginn Bemerkungen machten, sie sehen aus wie Gespenster (da ist ein wenig was dran, mit so einer Tuchmaske im Gesicht), sprechen sie



Foto: wikimedia commons, Author: Lubyanka

Was ihr alles dazu benötigt:

- 1 ► CD-Spieler oder Bluetoothbox und Entspannungsmusik
- 2 ► Getränke: Frische Minze, Limetten, Kaltgetränk, heißes Wasser
- 3 ► genügend Becher und Gläser
- 4 ► Eyepads (z.B. Isana Augenpads Hydrogel), Tuchmaske (z.B. von Isana)
- 5 ► Waschlappen, Handtücher
- 6 ► Fantasiereise-Geschichten od. Entspannungsgeschichten z.B. von Vincentz-Verlag
- 7 ► für die Runde mit Menschen mit Demenz: Handcreme, instrumentale Volksmusik / instrumentale Schlager (also ohne Gesang)

hinterher mit einer anderen Tonlage, sodass man spüren kann, dass sie sich wohlfühlen.

Nachbereitung

Wir verabschieden jetzt alle persönlich und wünschen ihnen noch einen schönen Tag. Nur noch aufräumen und alles geht weiter wie gewohnt. Diese Runde dauert alles in allem eine gute Stunde.

Noch ein paar Gedanken

Wir Betreuungskräfte wissen natürlich, wie selten sich unsere Bewohner noch selber spüren. Wie selten sie sich mit sich selber beschäftigen. Und wie selten sie ungeteilte Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommen. Darum kann ich das allen Kolleginnen und Kollegen nur ans Herz legen, es lohnt sich wirklich.

Wir haben diese Runde bisher am Vormittag gemacht und da haben uns dann am nächsten Tag die Pflegekollegen aus der Spätschicht gebeten, ihnen nächstes mal davon zu erzählen. Denn einige Bewohnerinnen haben sie gefragt: „Fällt dir gar nichts auf? Guck mich doch noch mal an!“ Dann haben sie gelacht und erzählt, dass sie doch viel jünger aussehen. Die Kollegen waren begeistert weil sie selbst abends noch merken konnten wie gut es den Damen getan hat.

Wir haben am darauffolgenden Tag gemeinsam besprochen wenn wieder Kurzarm getragen wird, ein selbst gemachtes Peeling für die Hände zu machen.

Variante für Menschen mit Demenz

Ich lasse demente Bewohner aus dieser Beauty-Runde raus, man sollte ja Menschen mit Demenz nicht unbedingt Tücher über das Gesicht legen (könnte Ängste wecken), auch wenn Löcher für die Augen und den Mund da sind.

Mit meinen Bewohnern mit Demenz mache ich lieber einen ruhigen Vor- oder Nachmittagskreis mit maximal 6 Personen im vertrauten Aufenthaltsraum. Dort ist es dann auch warm und ruhig. Es gibt frisch aufgebrühten Tee und Saft. Hier nehme ich die Minze raus, da sich niemand daran verschlucken soll. Aber der gute Duft liegt trotzdem in der Luft. Im Hintergrund läuft leise alte Volksmusik oder alte Schlager (am besten nur instrumental – also ohne Gesang).

Zuerst wasche ich jedem mit einem feuchten, warmen Waschlappen die Hände ab und trockne sie dann mit einem Handtuch wieder ab. Natürlich bekommt jeder seinen eigenen Lappen und Handtuch. Dann creme ich einem nach dem anderen die Hände mit einer guten Handcreme ein. Dabei wird eine leichte Handmassage genossen.

In der Regel braucht man gar nicht zu fragen wer diese Behandlung auch möchte, es werden mir die Hände bereits entgegen gehalten - selbst von den Herren, die in dieser Gruppe manchmal dabei sind. Und nicht selten fließen Tränen des Wohlbefindens. Das macht mich dann traurig und glücklich zugleich.

Ich weiß, ihr versteht mich.

Geht es unseren Bewohnern gut, haben wir unser Ziel erreicht.

Viel Spaß beim Nachmachen. Und danke für eventuelle Verbesserungsvorschläge.

Eure Karina aus Wentorf

► Welche Bedeutung Berührung für ältere Menschen hat, ist sehr anschaulich beschrieben im Artikel **Der Wunsch nach Berührung** auf dieser Website.