



## TIPPS | ESSEN UND TRINKEN

### EIN WICHTIGER BEITRAG ZUR LEBENSQUALITÄT

Elfriede M.: „Meine Mutter hat Essen immer sehr genossen. In letzter Zeit hat ihr Appetit abgenommen und sie tut sich immer schwerer, mit dem Besteck richtig umzugehen.“

Genuss, Geruch und Geschmack nehmen im Leben vieler Menschen einen hohen Stellenwert ein, auch bei älteren Menschen. Sinneswahrnehmungen über Geruch und Geschmack sind bei Menschen mit Demenz in vielen Fällen noch möglich, können mit der Zeit bzw. mit dem Krankheitsverlauf jedoch immer mehr verloren gehen. Das kann zu Appetitverlust führen und es können Schluck- und Kaubeschwerden auftreten, die die Nahrungsaufnahme und das Trinken erschweren. Menschen mit Demenz haben oft auch Schwierigkeiten, Hunger oder Durst wahrzunehmen oder mitzuteilen. Dies kann zu einer Mangel- oder Unterernährung und Flüssigkeitsmangel führen.

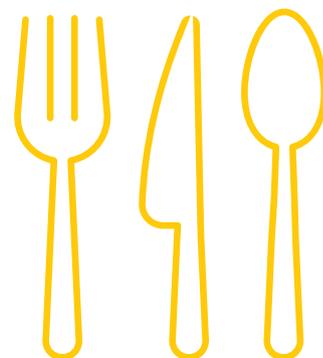
#### Das können sie tun

- Ermutigen Sie Betroffene selbstständig zu essen und zu trinken, auch wenn es länger dauert und mehr Zeit kostet. Sich Zeit nehmen und die persönlichen Gewohnheiten berücksichtigen sind wichtige Beiträge zur Betreuungsqualität.

- Mit Fortschreiten der Krankheit können Tischsitten schwer eingehalten werden. Ermahnen oder andere erzieherische Maßnahmen haben meist keinen Sinn. In Restaurants wählen Sie am besten einen ruhigen und geschützten Sitzplatz.
- Gewohntes und bevorzugtes Essen und Getränke, eine angenehme Atmosphäre oder ein schön gedeckter Tisch können zum körperlichen und psychischen Wohlbefinden beitragen. Routinen und Rituale sind dabei sehr wichtig, Mahlzeiten sollten wenn möglich immer zur gleichen Zeit, im gleichen Raum, mit gleichem Ablauf eingenommen werden – dies vermittelt Orientierung, Sicherheit, Geborgenheit und Verständnis.

#### Das hilft

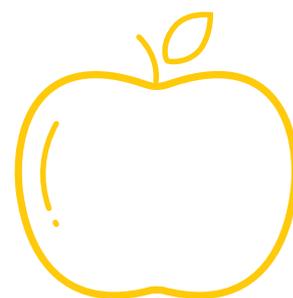
- Stellen Sie ein ausreichendes, bedarfsgerechtes und ausgewogenes Angebot mit Flüssigkeit, Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen (Energie- und nährstoffreiche Produkte verwenden) sicher.
- Motivieren Sie zur Mitarbeit beim Kochen, wenn dies noch möglich ist und gewollt wird.



- Um die Fertigkeiten beim Essen zu fördern, setzen Sie sich dem betroffenen Menschen gegenüber und machen Sie es vor. Bei alleinlebenden Personen kann dies auch eine Heimhilfe übernehmen.
- Essen aus Suppentellern oder Schüsseln erleichtert das Essen, spezielles Geschirr, Besteck oder Trinkbecher aus dem Sanitätsfachhandel unterstützen die Selbständigkeit.
- Wenn Essen mit Messer und Gabel nicht mehr möglich ist, bieten Sie einen Löffel an und schneiden Sie das Essen in mundgerechte Stücke.
- Essen mit den Fingern ist eine weitere Möglichkeit (Fingerfood): mund- und fingergerechte Häppchen, Gemüse- oder Fruchtstückchen, Kroketten, etc.
- Vermeiden Sie zu heiße Speisen, das Heiß-Kalt-Empfinden ist herabgesetzt, es besteht Verbrennungsgefahr.
- Bei Schluckbeschwerden sind pürierte oder weiche Speisen hilfreich, Suppen oder andere Speisen können eingedickt werden.
- Wenn Menschen besonders gerne und viel essen bieten Sie anstatt einer großen Mahlzeit mehrere kleine Mahlzeiten an, reduzieren Sie kalorienreiche Lebensmittel und bieten sie Obst als Zwischenmahlzeit an.
- Achten Sie darauf, dass die/der Betroffene regelmäßig trinkt, mindestens 1,5 Liter am Tag.
- Getränke so bereitstellen, dass sie leicht zu erreichen sind und ständig gesehen werden. Verwenden Sie handliche Trinkgefäße.

### Das ist zu beachten

- Beobachten Sie die Ernährungs- und Flüssigkeitsaufnahme und überprüfen Sie periodisch das Gewicht. Durch die Reduzierung des Durstgefühls kann es zu Flüssigkeitsmangel kommen. Gewichtsverlust kann auch durch Schmerzen, Druckstellen im Mund, Depression oder Mundtrockenheit verursacht sein kann.
- Kontrollieren Sie regelmäßig Kühlschrank, Küchenschränke und Vorratsräume auf verdorbene Lebensmittel.
- Ab einem gewissen Zeitpunkt sind Bestecke mit großen Haltegriffen, rutschfeste Unterlagen, abwaschbare Tischtücher und unzerbrechliches Geschirr sehr nützlich.
- Drehen Sie beim Kochen Topf- und Pfannengriffe zur Rückseite des Herdes und verwahren Sie Messer und Scheren an sicheren Orten, wenn die Verletzungsgefahr nicht mehr eingeschätzt werden kann.
- Sichern Sie den Herd mit Herdüberwachung, Ausschaltautomatik oder Gasmelder, stellen Sie den Boiler auf niedrigere Temperaturen ein, installieren Sie in der Küche einen Feuerlöscher und Brandmelder.
- Achten Sie auf sichere Verschlusskappen bei Reinigungsmitteln und verwahren Sie diese an sicheren Orten.
- Zettel mit wichtigen Notrufnummern wie Feuerwehr, Rettung, Notarzt, Polizei oder auch Vergiftungszentrale gut sichtbar anbringen.



### Nutzen Sie die Pflegeberatung des Hilfswerks!

Informieren Sie sich unverbindlich unter 0800 800 820 (gebührenfrei aus ganz Österreich) oder unter [pflegekompass.hilfswerk.at](https://pflegekompass.hilfswerk.at).

