

- bei starkem Schwitzen oder auch Durchfällen sollten Sie darauf achten, dass der Salzverlust ausgeglichen wird. Verwenden Sie natriumreiche Mineralwässer. Sollte (Mineral-) Wasser nicht akzeptiert werden können Sie Sie mit kalten Suppen, Kompott, wassereichen Früchten wie Erdbeeren, Gurken usw. variieren.
- bei Fieber sollte die Trinkmenge möglichst erhöht werden. Bieten Sie dann leichte Kost, z.B. viel Gemüse oder wasserreiches Obst an.
- Informationen an den Arzt, wenn die Trinkmenge zu gering ist

Unterstützung bei besonderen Herausforderungen, z.B. bei Demenz

Die Ernährung gerade bei dementen Pflegebedürftigen kann gekennzeichnet sein durch:

- eine allgemeine Appetitlosigkeit
- ein verändertes Hunger-, Durst- oder Sättigungsgefühl
- nicht mehr Erkennen von Körpersignalen, wie Magenknurren, Übelkeit oder Völlegefühl
- Kau- und / oder Schluckstörungen, mit der Gefahr des Verschluckens
- motorische Unruhe und der gesteigerten Mobilität auch während der Mahlzeiten
- veränderte Geschmackswahrnehmung, saures oder salziges wird häufig abgelehnt, süßes hingegen bevorzugt
- veränderte Wahrnehmung, Speisen und Getränke werden nicht als solche wahrgenommen

Bitte beachten Sie:

keine giftigen Dekorationsgegenstände in Reichweite lassen, wie z.B. Blumen, sie werden ggf. als essbare Nahrung (Vergiftungsgefahr) gesehen. Weitere Informationen, Broschüren und Rezepte stellen Ihnen unsere Mitarbeiter zur Verfügung.

Wir hoffen, Ihnen mit diesen Merkblatt Informationen gegeben zu haben, die Sie unterstützen und die Ihnen helfen, die Häusliche Pflege sicher zustellen.

In vielen Regionen bietet das DRK auch kostenfreie Kurse für pflegende Angehörige an.

Ihr



Meinert-Löffler-Straße 15
28755 Bremen
Telefon (04 21) 620 44 60
Telefax (04 21) 65 71 62

drk-pflege@drk-bremen-pflege.de
www.drk-bremen-pflege.de

Eingetragen AG Bremen HRB 24313
Geschäftsführerin: Paula Tönjes



Altenhilfe und Gesundheitsförderung

Ambulanter Pflegedienst

seit über 20 Jahren

Essen und Trinken Einflussfaktoren - Maßnahmen



**Pflegekurse
sind kostenfrei**

Wichtige Informationen für unsere Patienten und Angehörige

Allgemeine Informationen zu

Ernährungs- und Flüssigkeitshaushalt

Essen und Trinken sind wichtige Bestandteile der Lebensqualität und helfen den Tag zu strukturieren. Bei den älteren Menschen kann die aufgenommene Menge an Essen und Trinken stark abnehmen. Deshalb sollte darauf geachtet werden, dass kleine Portionen möglichst viel Energie und die wichtigsten Hauptnährstoffe in ausreichender Menge enthalten. Die Wahrnehmung verändert sich im Alter. Oftmals werden Essensgerüche nicht mehr so einfach wahrgenommen. Mit einer gezielten Anregung der Sinne und der Gestaltung des Umfeldes kann der oftmals fehlende Appetit angeregt werden.

Tipps und Anregungen

Die richtige Atmosphäre macht Appetit

- Essen in Gesellschaft und an einem bunt gedeckten Tisch (jahreszeitliche Orientierung, farbige Kontraste)
- genügend Zeit lassen
- regionale Speisen
- Speisen gemeinsam und erkennbar zubereiten
- feste Rituale zum Mahlzeitenbeginn
- gute Beleuchtung

Möglichkeit der Selbstbedienung schaffen

- Hilfestellung beim Umgang mit dem Besteck
- Anbieten von Spezialbesteck
- Akzeptanz „veränderter Tischmanieren“, z.B. mit den Fingern zugreifen

Mit allen Sinnen genießen

- Lebensmittel mit intensiven Geruch auswählen
- Zubereitung von Speisen (z.B. gebratenen Speck mit Rührei) und Getränken (z.B. Kaffee) direkt vor Ort
- Mit frischen Kräutern arbeiten, z.B. Pfefferminz- oder Kamillentee
- Obst- und Gemüsesäfte frisch pressen!
- Speisen stärker würzen oder auch mal süßlich abschmecken
- „Geräuschvolles“ Tischdecken
- Lebensmittel Be-Greifen lassen
- Vorfreude auf das Essen wecken

Maßnahmen zur Förderung des Essens und Trinkens

- abklären, dass die Appetitlosigkeit, Speisen- und Getränkeverweigerung keine anderen Ursachen hat, wie z. B. nicht intaktes Gebiss, appetitbeeinflussende Medikamente, körperliche Einschränkungen, Obstipation, chronische Schmerzen, Zeichen einer akuten Erkrankung sind.
- regelmäßiges anbieten von Getränken und einführen von Trinkritualen
- Abwechslung schaffen, bei Geschmack, Konsistenz als auch Temperatur
- Essen und Trinken gibt dem Tage eine Struktur und sollte daher immer zur gleichen Zeit und in der gleichen Form ablaufen
- möglichst in Gemeinschaft essen, nehmen Sie mit dem Pflegebedürftigen gemeinsam das Essen oder Getränke ein
- auf deutliche Kontraste zwischen Tischdecke, Teller und Speisen achten, da die Speisen sonst nicht wahrgenommen werden
- das Essen sollte nicht zu heiß sein, da sonst die Gefahr des Verbrühens besteht
- Essen mit den Fingern (Finger Food)
- Speisen anbieten, die leicht mit der Hand aufgenommen werden können und mit ein oder zwei Bissen zu verzehren sind

Essen und Trinken in der Bewegung (eat by walking):

- Speisen und Getränke an mehreren „Anlaufstellen“ anbieten
- kleine Teller/Körbchen an Plätze stellen, die von Interesse sind und zum Innehalten einladen (z.B. Bild an der Wand, Fenster mit Aussicht)
- Angebote auch außerhalb der üblichen Essenszeiten (z.B. mehrere kleine Zwischenmahlzeiten, Mitternachtssnack)
- immer darauf achten, dass Lebensmittel nicht „gesammelt“ werden

Maßnahmen, wenn Essen und Trinken schwierig ist

Hierzu sollten Sie sich auf jeden Fall von unseren Mitarbeitern beraten lassen. Informationen und Muster können Sie im Bedarfsfall in Ihrer Apotheke oder im Sanitätshaus erhalten.

- Im Einzelfall und in Absprache mit dem Arzt können speziell einrührbare Pulver (bei Schluckbeschwerden) nützlich sein.

- Kaloriengehalt des Essens steigern durch spezielle Nahrungszusätze oder Nahrungen
- Zeitdruck vermeiden bei der Unterstützung beim Essen
- kleinen Löffel verwenden, damit die einzelnen Bissen nicht zu groß sind
- regelmäßige Gewichtskontrollen, um Veränderungen früh zu erkennen
- vermeiden Sie grundsätzlich schwere Speisen wie z.B. fette Wurst oder Fleisch
- bieten Sie vorzugsweise eiweißreiche Kost an

Bei länger anhaltenden Problemen sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen.

Maßnahmen zur

Deckung des Flüssigkeitshaushaltes

Ältere Menschen sollten täglich mindestens 1500 bis 2000 ml Flüssigkeit zu sich nehmen. Im Einzelfall ist es sinnvoll eine Trink-Bilanz zu führen und diese dem Arzt zur Verfügung zu stellen. Hilfreich kann es auch sein die tägliche Trinkmenge sichtbar bereitzustellen.

Auch und gerade an heißen Sommertagen können folgende Tipps helfen:

- halten Sie verschiedene kühle (nicht kalte) Getränke bereit: z.B. Kräuter- oder Früchtetee, Saftschorlen, Mineralwasser, Leitungswasser.
- bieten Sie in jeder Stunde ein bis zwei Gläser Flüssigkeit an.



DRK Bremen
Pflege GmbH

seit über 20 Jahren

Pflegekurse
sind kostenfrei