

Ein Spitex-Präventionsprojekt gegen mangelhafte Ernährung im Alter

Autor(en): **Spring, Kathrin**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau**

Band (Jahr): - **(2004)**

Heft 4

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-822596>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Spitex-Präventionsprojekt gegen mangelhafte Ernährung im Alter

In der Spitex Endingen-Unterendingen-Tegerfelden läuft zurzeit ein Präventionsprojekt mit dem Titel «Vollwerternährung im Alter». Sorgfältig wird zusammen mit Klientinnen und Klienten versucht, ungünstige Essgewohnheiten zu verändern.

(ks) Akute und chronische Krankheiten, Vergesslichkeit, Verlust des Zeitgefühls, depressive Stimmungen, fehlendes Appetit- und Durstgefühl, Nebenwirkungen von Medikamenten, Schluckstörungen, Zahnprobleme, Vereinsamung, finanzielle Probleme und fehlende Einkaufsmöglichkeiten – das sind einige der Gründe für mangelhafte oder falsche Ernährung im Alter. Die Folgen machen sich jeweils schleichend bemerkbar: Gicht, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Wundheilungsstörungen, arterielle Verschlusskrankheiten, Arteriosklerose, Infektionskrankheiten, Osteoporose, Rheuma. Ein grosses Problem gerade bei alten Menschen ist die zu geringe Flüssigkeitszufuhr mit schwerwiegenden Folgen wie Thrombosen, Kreislauf- und Nierenfunktionsstörungen und Stürzen, was zu langen Spitalaufenthalten führen kann.

Mit dem Projekt «Vollwerternährung im Alter» will die Spitex Endingen-Unterendingen-Tegerfelden alten Menschen solches Leid ersparen und gleichzeitig einen Beitrag zur Senkung der Gesundheitskosten leisten. Initiantin ist Brigitta Wong, Gesundheitschwester und Teamleiterin dieser Spitex-Organisation im Kanton Aargau. Das Projekt entstand im Rahmen ihrer Ausbildung zum



Alte Menschen sanft dazu bewegen, die Ernährungsgewohnheiten umzustellen – mit guter Zusammenarbeit bleibt das Leben auch im hohen Alter noch im Fluss.

Höheren Fachdiplom Spitexpflege am WE'G in Zürich.

An sechs Kursabenden setzte sich das Personal der Spitex Endingen mit dem Thema auseinander. Drei Abende waren der Erarbeitung der theoretischen Grundlagen gewidmet, drei Abende der praktischen Umsetzung. Die Teilnehmenden lernten, woran eine Mangelernährung zu erkennen ist, was es für eine vollwertige Ernährung speziell im Alter braucht und wie sich dies in der Küche praktisch umsetzen lässt. Der Kurs war ausgerichtet auf eine abwechslungsreiche, fantasievolle, leichte, schnell und schön zubereitete Vollwerternährung.

Langsame Umstellung

Um festzustellen, ob jemand von Mangelernährung betroffen ist, befragen die Spitex-Mitarbeiterinnen ihre Klientinnen und Klienten nach Essgewohnheiten, kontrollieren den Gewichtsverlauf und führen ein Ernährungsprotokoll. Wird ein Mangel festgestellt, schalten sie bei Bedarf eine Ernährungsberaterin oder einen Arzt resp. eine Ärztin ein. Ansonsten

greifen sie, basierend auf dem im Kurs angeeigneten Wissen, selber korrigierend ein. Dabei gehen sie nicht mit der Brechstangenmethode vor, sondern versuchen, die Essgewohnheiten allmählich und in Zusammenarbeit mit dem Klienten oder der Klientin in einer günstigen Weise zu verändern.

Das Projekt läuft nach dem Motto: Von allem etwas, aber mit Mass, sorgfältig zubereitet und zur richtigen Zeit (z. B. Saisongemüse). Auch Fleisch, Fisch und ein Glas Wein gehören zuweilen dazu, sofern Letzteres nicht wegen der Einnahme von Medikamenten untersagt ist. Bei zehn ihrer Klientinnen und Klienten hat die Spitex Endingen-Unterendingen-Tegerfelden das neue Konzept eingeführt. Nicht alle sehen den Sinn einer Umstellung sofort ein, und da oder dort sind auch ein paar Tricks nötig. Es gilt, die Eigenheiten der betroffenen Menschen herauszufinden und ihre Ressourcen zu nutzen. Wer sich zum Beispiel schwer tut, ausreichend zu trinken, dem empfiehlt Brigitta

Wong, in verschiedenen Räumen ein Trinkglas zu deponieren. Das erinnert automatisch daran, Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Verdünnte Fruchtsäfte oder eine Gemüsesuppe bringen Abwechslung ins Getränkeangebot, und wem früher der Bierhumpen lieb war, kann jetzt zum Beispiel den Tee daraus trinken.

Bessere Gesundheit

Eine Frau, die von diesem Spitex-Pilotprojekt profitiert, ist Margrit Hauenstein aus Tegerfelden. Die 87-jährige leidet seit längerem an Typ-2-Diabetes. Seit sie vor ein paar Monaten begonnen hat, ihre Ernährung etwas umzustellen, geht es ihr deutlich besser. Sie hat fünf Kilogramm abgenommen, konnte die täglich benötigten Insulindosen und den Bedarf an blutdrucksenkenden Mitteln reduzieren. «Mir ist ganz allgemein wohler, auch mein Gedächtnis funktioniert wieder besser», sagt sie. Sie hat unter anderem die tägliche Trinkmenge erhöht, obwohl sie eigentlich nie gross Durst hat: «Ich habe immer Tee in der Nähe, der mich daran erinnert, dass ich trinken muss.» Die Umstellung von Ernährungsgewohnheiten habe ihr anfänglich etwas Mühe gemacht, aber sie habe sich dann schnell einmal daran gewöhnt, weil sie gemerkt habe, dass es ihr damit besser gehe. Und heute sagt sie: «Ich kann das allen nur empfehlen.»

Quelle: Die Botschaft/Zürcher Volksblatt, 10.7.04. Für weitere Informationen: Spitex Endingen-Unterendingen-Tegerfelden, Hirschengasse 19, 5304 Endingen, Brigitta Wong, 079 611 91 12. □

Fortsetzung

In einer nächsten Schauplatz-Ausgabe werden wir das Thema «Prävention und Gesundheitsförderung im Betrieb» aufnehmen.