Zeitschrift: Spitex Magazin : die Fachzeitschrift des Spitex Verbandes Schweiz
Herausgeber: Spitex Verband Schweiz
Band: - (2016)
Heft: 5

Artikel: Aus der Mahlzeit einen Moment der Freude machen
Autor: Gumy, Pierre
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-822940

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Aus der Mahlzeit einen Moment der Freude machen

Die Waadtländer Spitex-Organisation AVASAD bietet seit 2007 einen Ernährungsberatungsdienst an. Sophie Progin Batalla und Joëlle Fivaz Nagg arbeiten mit zehn anderen Ernährungsberatern und -beraterinnen im ganzen Kanton zusammen, um den Beratungsdienst mit anderen Pflegedienstleistungen in Einklang zu bringen.

Auch die Ernährungsberatung hilft Klientinnen und Klienten, so autonom wie möglich zu bleiben, und stellt einen unbestreitbaren Mehrwert dar: Diesen Schluss zog das Waadtländer Gesundheitsamt 2007 nach einem Präventionsprogramm gegen Stürze und Mangelernährung. Sophie Progin Batalla, kantonale Beraterin in Ernährungsfragen, und Joëlle Fivaz Nagy, Ernährungsberaterin der Fondations Soins Lausanne, bilden gemeinsam mit zehn weiteren Ernährungsspezialisten den Dienst für Ernährungsfragen der AVASAD. Die Spezialisten sensibilisieren die Gesundheitsfachpersonen zu Fragen rund um die Ernährung und begleiten die Klienten, damit auf ihrem Teller Gesundheit und Genuss zusammenkommen. 2015 haben rund 800 Personen im ganzen Kanton Waadt von dieser Betreuung profitiert.

«Gewichtsverlust bedeutet immer auch einen Verlust an Muskelmasse»
Sophie Progin Batalla

«Ein Blick auf die Ernährung deckt häufig auch andere Probleme auf»
Joëlle Fivaz Nagy

Der Dienst in Zahlen

PG. Der Ernährungsberatungsdienst der Waadtländer Spitex-Organisation AVASAD wurde 2007 ins Leben gerufen, im Anschluss an ein kantonales Programm zur Prävention von Stürzen und Mangelernährung, das von 2002 bis 2006 durchgeführt wurde. Heute umfasst der Beratungsdienst 12 Mitarbeitende. 2015 konnten fast 800 Personen von diesem Angebot profitieren, das über die 53 sozialmedizinischen Zentren in den sieben Regionen des Kantons verfügbar ist. Auf Anfrage eines Arztes, einer Spitex-Organisation oder im Rahmen der Nachsorge nach einem Spitalaufenthalt betreuen die Ernährungsberaterinnen und -berater Personen mit Verdauungsproblemen (7%), Diabetes (8%) oder Adipositas (12%). Mit 63% der Fälle bleibt die Mangelernährung das hauptsächliche Problem, wobei etwa 80% der Betroffenen betagte Menschen sind.

Mangelernährung bekämpfen

Der Ernährungsdienst zu Hause kommt vor allem bei betagten Menschen zum Einsatz, die aus nicht ersichtlichen Ursachen Gewicht verloren haben und oft an Mangelernährung leiden. «Wenn man ohne Grund Gewicht verliert, bedeutet das oft einen Verlust an Muskelmasse, was das Sturzrisiko erhöht und die Genesungszeit, zum Beispiel nach einer Operation, verlängert.» Für Sophie Progin Batalla ist eine gute Ernährung daher äusserst wichtig, gerade bei älteren Menschen. «Das ist eine besonders betroffene Bevölkerungsgruppe: Die betagten Menschen sagen oft, dass es normal ist, wenn man im Alter weniger isst, da man sich ja auch weniger bewegt. Aber tatsächlich nimmt der Bedarf an Nahrung im Alter zu.»

Nur ein kleiner Teil der Interventionen betrifft hingegen Übergewicht und Fettleibigkeit und, wie die Ernährungsberaterin erklärt: «Man kann übergewichtig und mangelernährt sein.» Die Mangelernährung lässt sich also nicht so einfach erkennen, weshalb die Sensibilisierung der Pflegefachpersonen und des Pflegeassistenzpersonals so wichtig ist. «Wiederholte Grippeerkrankungen, Stürze, Schwierigkeiten beim Bewegen oder auch eine verlangsamte Wundheilung sind mögliche Hinweise, aufgrund derer ein Nährstoffmangel diagnostiziert werden kann», führt Sophie Progin Batalla an, die in ihrer Funktion auch Schulungen für Mitarbeitende der AVASAD durchführt.

Nicht erziehen, sondern beraten

Für die Ernährungsberaterin Joëlle Fivaz Nagy illustriert der Spitex-Ernährungsdienst sehr gut die Idee der Interprofessionalität der Versorgung: «Dank den Hinweisen der Pflegefachpersonen und der anderen Gesundheitsfachpersonen erhalten wir einen umfassenden Einblick. Auf der anderen Seite erlaubt die Beobachtung der Ernährungsgewohnheiten, mögliche andere Probleme oder Schwierigkeiten der Klienten zu entdecken und anzugehen.» Für die Ernährungsberaterin, die in der Stadt Lausanne arbeitet, ermöglicht die Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt, den Sozialarbeitenden oder der Psychiatrie eine Beratung, ohne die Ernährungsgewohnheiten des Klienten völlig auf den Kopf zu stellen. «Nur so können wir Erfolg haben», ist Fivaz Nagy überzeugt. Ein Beratungsdienst in der eigenen Umgebung sei wichtig, damit auch die Lebensgewohnheiten der Klienten miteinbezogen werden können.

«Ich erinnere mich sehr gut an eine Beratung für einen Klienten mit Diabetes», erzählt Joëlle Fivaz Nagy. «Als ich hereinkam, hat er sofort gemeint, ich sei eine, die ihn ‹erziehen› will. Ich habe mich also zuerst mit seiner Frau unterhalten, die einen grossen Teil der Mahlzeiten zubereitet, während er sich aus dem Gespräch heraushielt und auf dem Sofa sass. Als er merkte, dass es bei unserer Ernährungsberatung vor allem darum geht, aus der Mahlzeit einen Moment der Freude zu machen, hat er die Ohren gespitzt. Unser Ansatz hat ihm gefallen. Nach und nach hat er sich dann mehr in das Gespräch eingebracht.»

Zuversicht im Teller

Die Qualität und die Menge der Nahrungsmittel spielen für eine ausgewogene Ernährung eine wichtige Rolle. Aber in dem Moment, wo man

Joëlle Fivaz Nagy (links) und Sophie Progin Batalla bilden zusammen mit zehn weiteren Ernährungsspezialisten den Dienst für Ernährung der AVASAD.
Bilder: Pierre Gumy

sich an den Tisch setzt, befinden sich die Probleme nicht zwingend auf dem Teller. Appetitlosigkeit weist manchmal auch auf einen Verlust an Autonomie hin: die Angst, zu stürzen, finanzielle Probleme oder eine eingeschränkte Mobilität hindern Menschen daran, aus dem Haus zu gehen und Einkäufe zu erledigen. Die einfachsten Dinge werden zu einem fast unüberwindbaren Kraftakt, Mahlzeiten in Gesellschaft werden zur Seltenheit. Wenn jemand alleine zu Hause lebt, verliert er oft die Freude am Essen. Das führt zu karger Ernährung, und das wiederum führt zu Erschöpfung – schon beginnt der Teufelskreis. Deshalb wird auch der Einsatz des Mahlzeitendienstes stets kritisch hinterfragt: «Wenn man jemandem die Mahlzeiten liefert, der in der Lage wäre, selber einzukaufen und zu kochen, riskiert man einen Verlust der Autonomie. Umgekehrt kann eine fundierte Beratung dazu beitragen, dass jemand an Gewicht und Kraft zulegt, und so dem Sozialleben des Klienten wieder neuen Elan geben», erklärt Joëlle Fivaz Nagy.

Ängste rund um das Essen führen manchmal dazu, dass Menschen auf etwas verzichten, was sie mögen, und die Essenszeit so zu einer faden Angelegenheit wird. Die Ernährungsberaterinnen und -berater des Dienstes brechen daher regelmässig mit Tabus. Zum Beispiel verbieten sich Diabetiker oft während Jahren den Genuss von Schokolade, während diese Leckerei ein bisschen Geschmack in den Alltag bringen könnte, ohne dass sie sich negativ auf die Krankheit auswirkt. Sophie Progin Batalla und ihre Kollegin Joëlle Fivaz Nagy erinnern gerne daran, dass die Ernährungsberatung im häuslichen Umfeld «eine Begleitung» ist, dank der man Gesundheit und Zuversicht auf dem Teller finden soll. Weil jeder Klient und jede Klientin einzigartig ist, muss man auch jedes Mal eine neue Lösung finden. Die Lösung findet sich nicht nur im vitaminreichen Obst und Gemüse, sondern auch in der Süsse der Schokolade.

Pierre Gumy

Gesund essen, auch im Arbeitsstress

Wie können sich Spitex-Mitarbeitende gesund ernähren?
Auf die Plätze, fertig, Essen! Viel Stress verunmöglicht manchmal, gesund zu Essen. Bei der Arbeit beschränkt sich die Mittagspause häufig auf einen schnellen Imbiss. Auch wenn das nicht unbedingt ideal ist, ist es möglich, gesund zu essen, auch bei kurzen Mittagspausen. Drei Tipps von den Ernährungsberaterinnen für eine gesunde Ernährung in stressigen Zeiten:

- Zuallererst muss die Mahlzeit eine richtige Pause sein. Auch wenn sie kurz ist, bietet eine Atempause die Möglichkeit, das Sättigungsgefühl nach dem Essen besser zu spüren. Ein Mittagessen am Telefon oder vor dem Computer ist nicht hilfreich, weil der Hunger sehr schnell wiederkommt.
- Die Mittagspause fällt dem Stress als Erstes zum Opfer. Das Frühstück und das Abendessen werden daher wichtiger. Dort müssen die Nährstoffe enthalten sein, die am Mittag ausgelassen wurden, um die Nährstoffzufuhr über den Tag hinweg auszugleichen.
- Produkte aus Vollkorn und mit komplexen Kohlenhydraten lassen den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen und helfen so, Müdigkeitsphasen zu vermeiden. Sie sind daher besser geeignet, um gelassen und ohne zu naschen bis zur wohlverdienten Mittagspause durchzuhalten.