

Ernährung im Alter

“Essen - Lust und Frust im Pflegealltag”

Mahlzeitsituationen mit und für hilfebedürftige Menschen befriedigend gestalten, professionell bei der Nahrungsaufnahme unterstützen

Essen ist mehr als nur Nahrungsaufnahme, Essen ist:

GENUSSKOMMUNIKATIONGEMEINSCHAFTKULTURERLEBNISERINNERUNG
SÄTTIGUNG SINNESERFAHRUNG GEMÜTLICHKEIT HIGHLIGHT BEFRIEDIGUNG LEBENSFREUDE
LUST TAGES-WOCHENSTRUKTUR FÜRSORGE ZEICHENDER ZUNEIGUNG UND GRUNDRECHT

- Folge 1 Tischgemeinschaft** - Organisation und Umfeldgestaltung von Mahlzeiten
- Folge 2 Der ganze Mensch - Was Essen und Trinken beeinflusst** - Körperliche Veränderungen im Alter mit Auswirkungen auf die Nahrungsaufnahme
- Folge 3 Der ganze Mensch - Was Essen und Trinken beeinflusst** - Psycho-soziale Veränderungen und Schmerzen beeinflussen die Nahrungsaufnahme.
- Folge 4 Klient, Angehörige, Pflegende - Die Situation im ambulanten Bereich**
- Folge 5 Ernährung in der Pflege von Menschen mit einer Demenzerkrankung** - Wenn Essen und Trinken zum Problem werden.
- Folge 6 Essen und Trinken wird abgelehnt** - Pflege von Menschen, die nicht genügend zu sich nehmen.
- Folge 7 Exemplarische Pflegeplanungen zu den beschriebenen Situationen**

Klient - Pflegende - Angehörige

Die Situation im ambulanten Bereich

Situationsbeispiel

Frau Gärtner lebt in einer Mietwohnung. Sie versorgt sich fast selbstständig, ihr Sohn besorgt lediglich die Lebensmittel. Mittags wird Frau Gärtner das Essen von einem Menüdienst in einer Wärmeschale verzehrfertig angeliefert. Die Medikamente werden Frau Gärtner 3x täglich durch einen ambulanten Dienst verabreicht.

Dabei stellt die Mitarbeiterin fest, dass Frau Gärtner ihre Mahlzeiten nur sehr unregelmäßig einnimmt. Die unangerührten Menüschilder stapeln sich in der Küche. Die Pflegepersonen bemerken außerdem, dass Lebensmittel im Kühlschrank häufig verdorben sind. Die Pflegekräfte nehmen an der zu groß gewordenen Kleidung wahr, dass Frau Gärtner abgenommen hat.

Die vom Sohn besorgten Getränke sind fast unberührt. Frau Gärtner vergaß in der Vergangenheit mehrfach, die Kaffeemaschine abzuschalten. Daraufhin besorgte der Sohn einen Wasserkocher, der jedoch von Frau Gärtner nicht benutzt wird.

Die Nachbarin erzählt der Pflegekraft im Treppenhaus, dass Frau Gärtner nachts häufig herumläuft und sich die Mitbewohner durch ihr Klingeln belästigt fühlen. Gleichzeitig drängt sie: "So geht das nicht weiter, da muss was passieren". Die Pflegekraft dokumentiert die Bemerkung der Nachbarin und nimmt sich vor, dieses Problem im Rahmen der nächsten Fallbesprechung anzusprechen.

Was fällt auf? - Pflegerische Beobachtung

Frau Gärtners

- Kleidung ist weit geworden.
- Sie rührt bereitgestellte Lebensmittel und Getränke nicht an.
- Sie benutzt den vorhandenen Wasserkocher nicht.
- Sie stört durch ihr nächtliches Herumlaufen und Klingeln die Hausbewohner.

Welche Annahmen entstehen?

- Frau Gärtner isst und trinkt zu wenig.
- Sie hat an Gewicht verloren.
- Der Tag/Nacht-Rhythmus ist gestört.
- Frau Gärtner kann mit dem Wasserkocher nicht umgehen. Sie vermisst ihre Kaffeemaschine.
- Sie möchte gerne Kontakt zu anderen Menschen.

Klärendes Gespräch:

Die Pflegekraft geht mit Frau Gärtner in die Küche. Beim Anblick der sich stapelnden Menüschilder entwickelt sich ein Dialog.

Auf den Stapel Menüschilder angesprochen meint Frau Gärtner ganz erstaunt: "Was ist denn das?" "Das ist Ihr Mittagessen. Es wird Ihnen täglich vom "Essen auf Rädern" gebracht." "Warum sagst mir denn das keiner!"

Die Pflegekraft öffnet die für heute bereitgestellte Menüschilder mit Braten, Kartoffeln sowie Erbsen und Möhren. "Endlich mal ein richtiges warmes Mittagessen" sagt Frau Gärtner.

Fazit

Im Gespräch mit Frau Gärtner bestätigen sich die Annahmen der Pflegenden. Es wird deutlich: Frau Gärtner nimmt geschlossene Menüschilder nicht als Mittagessen wahr.

Mahlzeiten und regelmäßiges Trinken vergisst Frau Gärtner nach Beobachtung des Pflegedienstes sehr oft.

Frau Gärtner will der Pflegekraft einen Kaffee anbieten, vermisst jedoch ihre alte Kaffeemaschine. "Ihr Sohn hat Ihnen doch einen Wasserkocher gekauft, damit können Sie löslichen Kaffee kochen", erklärt die Pflegekraft. "Er hat Angst, Sie könnten vergessen die Kaffeemaschine auszuschalten. Daraus könnte sich u. U. durch Überhitzung ein Brand entwickeln". Frau Gärtner äußert daraufhin: "Mir schmeckt der lösliche Kaffee überhaupt nicht und mit dem Wasserkocher bin ich auch nicht vertraut. Im Übrigen habe ich noch nicht ein einziges Mal vergessen, die Kaffeemaschine auszuschalten. Das werde ich doch auch weiterhin können!"

Was ist hier herauszuhören? Welche Botschaften sind enthalten?

Frau Gärtner fühlt sich durch ihren Sohn bevormundet- sie denkt, er traut ihr die Benutzung der Kaffeemaschine nicht zu.

Nach Frau Gärtners Einschätzung gibt es eigentlich keine Probleme was Essen und Trinken betrifft, aber sie vermisst das warme Essen.

Welche Probleme ergeben sich aus pflegerischer Sicht? Gibt es weitere Bereiche, die beobachtet werden sollten?

- Frau Gärtner nimmt die bereitgestellten Menüs und Getränke nicht regelmäßig zu sich.
- Mittelfristig droht Fehl- bzw. Mangelernährung sowie die Gefahr von Austrocknung und weiterer Gewichtsabnahme.
- Frau Gärtners Nachbarschaft wird sich u.U. noch stärker von ihr distanzieren.

Was soll erreicht werden? - Pflegerische Ziele:

- Frau Gärtner trinkt und isst regelmäßig und ausreichend;
- nimmt das Mittagessen als Mittagessen wahr;
- hält ihr Gewicht.
- Die Hausgemeinschaft akzeptiert ihr Verbleiben in der häuslichen Umgebung.

Was kann getan werden, um die Situation positiv zu verändern? - Mögliche Maßnahmen:

Häufig vermuten Pflegende im ambulanten Bereich eine Mangelernährung bei ihren Klienten, ohne dass sich die tatsächlich aufgenommene Menge der Flüssigkeit und Nahrung kontrollieren und dokumentieren lässt. Zur Klärung bietet sich an, die Personen, die für die Klienten einkaufen, mit einzubeziehen z.B. durch Aufbewahren der Einkaufslisten oder Kassensbons. Der ambulante Dienst sollte im o.g. Beispiel mit dem Klienten den Unterstützungsbedarf klären. Kann Frau Müller sich eine Einkaufshilfe oder einen Mahlzeitendienst vorstellen? Akzeptiert sie Angehörige oder Mitarbeiterinnen des ambulanten Bereichs als Hilfe?

Die zuständige Pflegekraft schlägt vor, den Sohn zur Fallbesprechung einzuladen und mit ihm gemeinsam die problematische Situation zu besprechen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Die Mitarbeiter des Pflege- und Hauswirtschaftsteams berichten über die Situation von Frau Gärtner und wie sie den Hilfebedarf einschätzen.

Ergebnis der Fallbesprechung: Das bisherige Angebot des Menüservices muss hinterfragt und mit dem anderer Anbieter verglichen werden. Frau Gärtners Sohn wird gebeten, Angebote verschiedener Menüservices einzuholen.

Besonderes Gewicht sollte dabei neben der besonderen Qualität auch die ansprechende Darreichung haben. Herr Gärtner erhält Informationsmaterial verschiedener Anbieter.

Eine Kollegin schlägt vor, Frau Gärtner durch Angehörige und Ehrenamtliche oder durch Helferinnen im Bereich der Nachbarschaftshilfe bei den Mahlzeiten zu unterstützen. Die Begleitung bei den Mahlzeiten gewährleistet z.B. einen Überblick darüber, was Frau Gärtner zu sich nimmt, ob sie mit dem Essen zufrieden ist und mit Appetit speist.

Herr Gärtner bietet an, seine Mutter versuchsweise 2- bis 3-mal abends und zu den Mittagmahlzeiten am Wochenende zu besuchen und ihr Gesellschaft zu leisten. Frau Gärtner wird bereits jetzt an drei Tagen der Woche von Ehrenamtlichen der Kirchengemeinde besucht, allerdings nicht zu Essenzeiten. Herr Gärtner wird anfragen, ob diese Besuche zukünftig zu den Mahlzeiten stattfinden können. Die Helferinnen könnten Frau Gärtner beim Essen Gesellschaft leisten und sie zum Essen animieren. Bei Ernährungsproblemen muss die Nahrungsmenge dokumentiert werden.

Um die Schwierigkeiten in der Bedienung des Wasserkochers und der fehlenden Akzeptanz des löslichen Kaffees zu überwinden, wird ebenfalls eine Lösung gesucht. Frau Gärtners Sohn wird auf Empfehlung der Bezugspflegkraft eine Kaffeemaschine mit Abstellautomatik anschaffen.

Exkurs:

Isst jemand eigenständig, kann oft schwer kontrolliert werden, was derjenige zu sich nimmt: Was wird wirklich gegessen? Wie viel vielleicht an die Katze verfüttert oder in den Müll entsorgt? Manches landet vielleicht auch in der Toilette.

Eine regelmäßige Kontrolle des Körpergewichts ist auch im ambulanten Bereich notwendig. Neben dem Wiegen liefert eine Gewichtskontrolle durch Augenschein (Rockbund zu weit), das Messen der Taillenweite oder des Oberarmumfangs brauchbare zusätzliche Hinweise oder wenn Wiegen nicht möglich ist.

Alternativen zur Verbesserung der Versorgungssituation:

1. Möglichkeiten der Speisenversorgung

Grundsätzliches:

Die unterschiedlichen Angebote unterscheiden sich stark hinsichtlich Darreichung, Qualität und Preis. Die Leistungen sollten sorgsam verglichen und das Preis-Leistungs-Verhältnis geprüft werden. Oftmals ist es schwierig, Klienten überhaupt zur Annahme eines Angebotes zu motivieren, da alles "zu teuer" erscheint.

Essen auf Rädern

wird in der Regel zu vereinbarten Zeiten dem Kunden geliefert. Die Darreichung variiert:

- Tiefkühlmenüs für eine ganze Woche;
- fertiges Essen im Wärmebehälter, um die Mittagszeit geliefert;
- in verschweißten Kunststoffmenüschildern;
- in Aluschalen;
- verschlossener Folienbeutel, der in der Mikrowelle oder dem Wasserbad erhitzt wird;
- verzehrfertig auf Porzellan Geschirr.

Grundsätzlich sollen Angebote bevorzugt werden, die auf einem Qualitätssicherungskonzept basieren wie z.B. Apetito, CCS, Quetia.

Nicht selten wird das Essen nach einer gewissen Zeit immer weniger akzeptiert. Durch einen rechtzeitigen Anbieterwechsel kann das verhindert werden, da das Angebot dadurch abwechslungsreicher wird. Alleine durch den "Reiz des Neuen" kann zunächst wieder Akzeptanz erreicht werden. Vielleicht ist aber auch der junge Mann, der das Essen bringt einfach "netter", die Lieferzeit angenehmer oder der Preis erscheint günstiger.

Offene Mittagstische

Zunehmend bieten Pflegeheime bzw. Einrichtungen des Betreuten Wohnens so genannte offene Mittagstische an, zu denen sie bewusst Senioren aus dem Wohnumfeld einladen. Diese Dienstleistung hat vor allem ihren Vorteil darin, dass das Essen in Gemeinschaft eingenommen werden kann. Die Geselligkeit sorgt vielfach dafür, dass mit Genuss, Lust und Freude gegessen wird - In Gesellschaft schmeckt es einfach besser!

2. Unterstützung durch Pflege- und Hauswirtschaftliche Dienste und unter Einbeziehung von Ehrenamtlichen

Unterstützung durch Ehrenamtliche und Nachbarschaft
Viele Kirchengemeinden und gemeinnützige Organisationen unterhalten ehrenamtliche Besuchsdienste. Diese könnten Klienten bei Mahlzeiten unterstützen und bei Einkäufen behilflich sein.

Selbst ausgewählte Lebensmittel werden eher gegessen - das ist eine Alltagserfahrung. Beim Einkauf entscheidet man sich spontan, worauf man Appetit hat; die Chance, dass das dann auch gegessen wird, ist einfach größer.

Ideal wäre es, die Menschen in der Nachbarschaft in die tägliche Versorgung mit einzubeziehen. Einerseits könnten sich u.U. nachbarschaftliche Kontakte herausbilden, andererseits könnte sich die Kritik der Nachbarn zu einem sich-verantwortlich-fühlen wandeln - einfach weil man sich besser kennt.

Unterstützung durch organisierte Nachbarschaftshilfe¹

Organisierte Nachbarschaftshilfe wird gegen eine Aufwandsentschädigung erbracht. Die Anwesenheit von Nachbarschaftshelfern kann die Mahlzeitenversorgung im häuslichen Umfeld verbessern und die Situation stabilisieren.

Im Idealfall unterstützt die Nachbarschaftshilfe auch bei der Zubereitung der Mahlzeiten. Bei fehlender Einstufung durch die Pflegeversicherung können solche Dienste u.U. von den Sozialämtern finanziert werden, um den Verbleib des Klienten in der häuslichen Umgebung zu gewährleisten.

Fazit:

Ernährungsmanagement bedeutet eine besondere Herausforderungen in der ambulanten Situation:

- Das Netzwerk der älteren und pflegebedürftigen Menschen besteht zu einem Großteil aus Laienpflege in Verbindung mit professionellen Diensten. Das bedeutet für die professionellen Kräfte ein hohe Anforderung in der Begleitung, Unterstützung und der Koordination.
- Manchmal fehlt es - aus den unterschiedlichsten Gründen - an Unterstützung durch Angehörige. Ob diese nicht in der Lage sind zu helfen oder ob die Bereitschaft fehlt, ist für die Gesamtsituation letztlich unerheblich.
- Die finanzielle Situation der Pflegebedürftigen ist sehr unterschiedlich. Es besteht häufig die Annahme, ambulante Leistungen seien günstiger. Je nach Intensität der Betreuung kann eine ambulante Betreuung jedoch sogar teurer als eine Versorgung im Pflegeheim sein. Leistungsverzicht aus Angst vor der finanziellen Belastung ist deshalb ein häufig anzutreffendes Problem.
- Die angebotene Hilfe und Unterstützung wird oft nicht angenommen. Die Gründe sind verschiedenster Art und reichen von Misstrauen bis zu Scham vor der eigenen Situation. Oftmals ist ein gutes Verhandlungsgeschick nötig, um Menschen davon zu überzeugen, Hilfe anzunehmen.

¹ Unter sogenannter Nachbarschaftshilfe versteht man z.B. in Baden-Württemberg Dienste, die Hilfen zur Bewältigung des Alltags anbieten. Ziel ist es, den Verbleib in der häuslichen Umgebung zu sichern. Kirchliche oder andere Wohlfahrtsorganisationen haben diese Dienste als Angebot unterhalb der professionellen Pflege konzipiert. Sie arbeiten i.d.R. mit ehrenamtlichen Helfer/innen, die eine geringe Aufwandspauschale erhalten. Dies bedeutet wiederum, dass dem Klienten günstige Entgelte angeboten werden können.

- Dienstleister sind Gäste im Haushalt eines Menschen, der Unterstützung sucht. Der Klient bestimmt, was getan wird und wie etwas getan wird.
- Für die Dienstleister kann ihre Arbeit im Haushalt oder bei der Pflege der Klienten als sehr anstrengend erlebt werden und mit einem hohen Frustrationspotenzial verbunden sein. Grenzsituationen führen immer wieder dazu, dass sich professionelle und Laienhelfer fragen: "Ist das noch zu verantworten, was wir hier tun?" Hier kommt es auch auf eine gute Beobachtungsgabe an. Regelmäßige Gespräche mit allen in die Betreuung involvierten Personen und eine "offene" Gesprächskultur bei der Einschätzung des derzeitigen und künftigen Hilfebedarfs und sorgfältige Dokumentation sind unverzichtbar. Nur so wird es möglich sein Gefahren zu minimieren und letztlich auch allen Beteiligten ein Gefühl von Sicherheit zu geben.
- Professionelle Helfer sind gleichzeitig Begründer und Manager des unterstützenden Netzwerkes. Sie arbeiten ständig daran, Netzwerke aufzubauen, zu erhalten und alle in diesem Prozess beteiligten Personen zu motivieren. Hierfür sind viel Kreativität und Durchhaltevermögen, aber auch Kreativität und Beharrlichkeit notwendig.

Abschließende Bemerkungen:

Die Begleitung von Menschen im häuslichen Bereich stellt hinsichtlich der Ernährungssituation eine hohe Anforderung an die ambulanten Dienste.

- Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Pflegedienstes sind nur für kurze Zeit im Haushalt - gezwungenermaßen in aller Regel viel kürzer, als eigentlich erforderlich.
- Das Risiko der Fehlernährung ist groß.
- Ein unterstützendes Netz von Angehörigen, Freunden und Nachbarn ist oft potentiell vorhanden. Es muss in der Regel geduldig erfragt und motiviert werden. Das größte Hemmnis dabei ist oft der Betreffende selbst - man will oft "niemandem zur Last fallen".
- Ein - tatsächlich oder nur scheinbar -knappes Budget führt zu Leistungsverzicht. Quellen finanzieller Unterstützung aufzuzeigen und dazu zu ermuntern, diese auch in Anspruch zu nehmen, ist eine wichtige Aufgabe der Sozialarbeiter im Team der Ambulanten Dienste.

Es ist ein ganzes Netzwerk an Unterstützung durch die Familie, Ehrenamtliche und professionelle Dienste notwendig, um alten Menschen das Verbleiben in der eigenen Häuslichkeit zu sichern. Dabei erfordert es viel Mut auf professioneller und Laienebene, um auch ungewöhnliche Lösungen zu finden, auszuprobieren und zu unterstützen. Ein "langer Atem" ist das wichtigste Rüstzeug und nur durch gute Kommunikation aller Beteiligten sind diese Netzwerke in ihrem Erhalt sicher und sichern den möglichst langen Verbleib in den vertrauten eigenen vier Wänden. Gleichzeitig ist ein sensibles und aufmerksames Betrachten der Gesamtsituation die Voraussetzung dafür, zu erkennen, wann die häusliche Situation an ihre Grenzen stößt. Wann über Veränderungen und u. U. auch über einen Umzug in eine andere Wohnform nachgedacht werden muss.

Zentrale Arbeitsgruppe Altenpflege

Monika Abend, Anita Carstens,
Monika Heimannsberg, Sabine Seifert,
und Karla Kämmer (Koordination)

Februar 2008

DBfK-Bundesverband e.V.

Salzufer 6 10587 Berlin

Tel.: 030 / 21 91 57 0, Fax: 030 / 21 91 57 77

EMail: dbfk@dbfk.de, Internet: www.dbfk.de