



LEBENS LINIEN

„Mahlzeit“ für Menschen mit Demenz

Wenn Sie gemeinsam mit einem Menschen mit der Diagnose Demenz wohnen, oder jemanden mit dieser Diagnose als An- oder Zugehöriger betreuen, verändert sich Vieles. Denken Sie daran, dass es immer wichtiger sein wird, den MENSCHEN zu kennen, als seine Diagnose. Um das Leben etwas zu vereinfachen, haben wir einige Tipps für Sie zusammengestellt zum Thema „MAHLZEIT für Menschen mit Demenz“.

Dies kann ein persönliches Gespräch natürlich nicht ersetzen, jedoch als erster Anhaltspunkt für eventuelle Anpassungen dienen. Nachfolgend finden Sie einige Tipps und Hinweise. Sie können dies in Ruhe durchlesen und sich überlegen, welche Möglichkeiten für Sie derzeit passend sind. Führen Sie Veränderungen in Absprache und gemeinsam mit der dementiell veränderten Person durch, denn unser ganzes Leben lang bleibt es wichtig an Entscheidungen teilhaben zu können und Mitsprache zu erleben.

Schon bei Beginn der dementiellen Veränderung, können Sie mit dem Betroffenen gemeinsam an einer Essbiographie arbeiten. Darin können Gewohnheiten und Gepflogenheiten aus dem ganzen Leben, bei der Kindheit beginnend, niedergeschrieben werden. Dies kann im Laufe einer dementiellen Veränderung sehr hilfreich sein! Eine Vorlage dazu erhalten sie bei LEBENS LINIEN oder Sie können sich diese auf unserer Homepage downloaden: www.shv-liezen.at

Menschen mit Demenz vergessen oft zu essen oder zu trinken. Deshalb ist es besonders wichtig, Augenmerk auf dieses Thema zu legen.

ALLGEMEINES



Versuchen Sie gemeinsame Mahlzeiten in ruhiger Atmosphäre und immer im selben Raum einzunehmen. Diese Kontinuität schafft viel Sicherheit.



Gemeinsames lesen von Rezepten und über das Kochen sprechen, macht schon Appetit.



Beziehen Sie die Person mit Demenz, falls diese gerne gekocht hat, immer in das Kochen mit ein. Bereits beim Kochen kann gekostet und genascht werden!



Versuchen Sie beim Zubereiten auf Vorlieben der von Demenz betroffenen Person einzugehen.



Wundern Sie sich nicht, wenn sich Vorlieben plötzlich ändern – typische „Fleischtiger“ mögen jetzt vielleicht lieber süße Hauptmahlzeiten.

Es kann passieren, dass Personen mit Demenz das Gefühl haben „heute habe ich noch nichts zum Essen bekommen“. Dann lassen Sie ein zweites Frühstück oder ein zweites Mittagessen entspannt zu. Fragen Sie nach: „Worauf hast du noch Hunger“? Oft reicht eine Kleinigkeit, oder das Gespräch um die Person zu beruhigen!

Für alleine lebende Personen mit dementieller Diagnose



Kontrolle auf verdorbene Lebensmittel:

Leben Personen mit Demenz alleine im Haus oder einer Wohnung, ist es wichtig, gemeinsam mit dem Betroffenen Kühlschrank und Speisekammer regelmäßig auf verdorbene Lebensmittel zu kontrollieren. Menschen mit Demenz haben oft eine andere Wahrnehmung und denken, dass verdorbene Lebensmittel noch genießbar sind, oder werden Sie vielleicht auch beschuldigen, die Lebensmittel stehlen zu wollen.

Nur das Ausräumen und Entsorgen der (eventuell verdorbenen) Lebensmittel ist allerdings zu wenig – sorgen Sie gemeinsam für Ersatz. Vielleicht ist es besser, lediglich kleine Packungen Haltbarmilch anstatt Frischmilch zu kaufen. Vielleicht ist es besser haltbare Würstel anstatt frischer Wurst vorrätig zu haben, denn manchmal werden die Lebensmittel auch nicht mehr in den Kühlschrank zurück geräumt.

Hochbetagte Menschen mit einer dementiellen Diagnose, haben entbehrungsreiche Zeiten erlebt und können aus Angst davor beginnen, Lebensmittel an Orten wie Kleiderschrank, Handtasche oder Garderobe, zu sammeln. Sortieren Sie auch diese Orte regelmäßig durch!



Essen auf Rädern:

Sollte es für die Person mit dementieller Diagnose nicht mehr möglich sein, alleine einfache Gerichte zu kochen, informieren Sie sich rechtzeitig über „Essen auf Rädern“ in Ihrer Gemeinde.

Es kann aber auch vorkommen, dass „Essen auf Rädern“ nicht akzeptiert wird. Ein Grund dafür kann sein, dass es dem Menschen mit Demenz schwerfällt, Hilfe anzunehmen, oder dass er sich nicht eingestehen möchte, dass das Selberkochen nicht mehr funktioniert. Vielleicht finden Sie die Möglichkeit, mit Hilfe von Nachbarn oder Freunden, eine andere Lösung zu finden.



Vielleicht möchte die Person öfters ausgehen und auswärts essen. Sicher lässt sich dies mit dem Gasthaus/Caféhaus in Ihrer Gemeinde besprechen und Sie können einmal wöchentlich zum Bezahlen vorbeikommen, sollte dies der dementiell veränderten Person schwerfallen.



Machen Sie sich keine Sorgen, wenn nicht jeden Tag „warm“ gegessen wird. Wichtig ist, dass die Lust am Essen erhalten bleibt und die Selbstständigkeit solange wie möglich gewahrt ist.



Die Geschmackswahrnehmung lässt im Alter nach. So kann es passieren, dass das Essen als „fad“ empfunden wird. Der Geschmack kann mit Kräutern und Gewürzen ergänzt werden.

Flüssigkeit und (Un)Lust am Trinken

Personen mit dementieller Veränderung trinken oft zu wenig. Ursachen dafür sind mangelndes Durstgefühl, der Gedanke eben erst etwas getrunken zu haben, oder auch die Angst vor häufigen Toilettengängen.



Auch hier können sich Vorlieben ändern. Sollte die dementiell veränderte Person der gewohnte Kaffee nicht mehr schmecken, versuchen Sie Kakao oder warme Milch anzubieten.



Versuchen Sie, die Lieblingsgetränke der Person immer vorrätig zu haben. Dies können Säfte, Tees, oder auch Smoothies sein. Doch auch wenn beispielsweise Lust ein Bier zu trinken geäußert wird, können Sie diesem Wunsch nachgehen. In Maßen genossen, stellt dies im Normalfall kein Problem dar. Sie können aber auch alkoholfreies Bier anbieten. Bei Medikamenteneinnahme oder bei bekannten Alkoholproblemen der Person mit Demenz, besprechen Sie dieses Thema vorab mit Ihrem Arzt.



Wenn sie befürchten, dass der Flüssigkeitshaushalt gestört ist, können Sie dies feststellen, indem Sie die Haut am Oberarm der dementiell veränderten Person, zwischen zwei Fingern festhalten. Bleibt eine tiefe Falte länger sichtbar, trinkt die Person zu wenig. Sie sollten dazu einen Arzt befragen.



Bieten Sie mit fortschreitender Erkrankung, die Getränke in leicht handzuhabenden Gläsern oder Tassen an. Oft sind Gläser mit Henkel leichter zu greifen, auch bei Problemen mit dem Löffel können Suppen in Tassen leichter getrunken werden.



Denken Sie daran, dass man auch Suppen in die Trinkmenge miteinbeziehen soll. Dabei ist ein wunderbarer Effekt: Dieser bekannte Geschmack, weckt auch beim Trinken viele Erinnerungen.

Zunehmende Demenz



Mit zunehmender Demenz, fällt der Umgang mit dem Besteck immer schwerer. Dennoch ist es sehr wichtig, die Selbstständigkeit und Würde der Person zu erhalten. Bereiten Sie die Mahlzeiten so zu, dass auch ohne Besteck, mit den Fingern, gut zugegriffen werden kann. Gemüse und auch Fleisch sollten Sie in kleinen Stücken zubereiten, die mit wenigen Bissen gegessen werden können. Die Soßen sollten sie extra in einem Schälchen zum Tunken bereitstellen. Die Suppe können Sie aus der Tasse trinken lassen. Auch wenn es Ihnen schwerfällt: Lassen Sie diese lustvolle Begegnung des Essens mit den Fingern zu!



Kleine Bestandteile im Essen, wie beispielsweise Petersilie in der Suppe, oder Körnchen in der Marmelade, können mit dem Zunehmen der Demenz fehlinterpretiert werden (beispielsweise: geschnittene Petersilie wird als tote Fliegen erkannt und benannt). Das führt zu Unsicherheit und kann zu Wut oder zu Unlust am Essen führen. Sehen sie Suppen, wenn sie dies bemerken, vor dem servieren durch ein Teesieb und achten Sie auf faserige oder körnige Bestandteile im Essen.

Hilfsmittel nutzen



Die Zahnprothese sollte täglich gereinigt und getragen werden. Kommt der Zeitpunkt, an dem die Prothese nicht mehr akzeptiert wird und aus diesem Grund ständig entnommen und eventuell verloren wird, stellen sich Personen oft schnell um und kommen beim Kauen auch so gut zurecht. Besprechen Sie dies mit Ihrem Zahnarzt.



Im Fachhandel gibt es Hilfsmittel wie Teller mit erhöhtem Rand, damit die Suppe gut ausgelöffelt werden kann. Es sind auch bunte Teller erhältlich, auf denen die Mahlzeiten leichter erkannt werden können.

Menschen mit schwerer Demenz und Schluckstörungen



Schluckstörungen können die Nahrungsaufnahme erschweren. Wichtig ist dennoch, ein ausgewogenes Essen anzubieten. Sie können das Essen pürieren oder passieren. Mit kohlenhydratreichen Pulvern (erhältlich in der Apotheke) können Mahlzeiten zusätzlich mit Kalorien angereicht werden. Diese sind geschmacksneutral.



Getränke oder Suppen können mit geschmacksneutralen Quellmitteln (erhältlich in der Apotheke) eingedickt werden. Dann sind diese nicht mehr so flüssig und das Verschlucken passiert nicht mehr so häufig.



Nach der medizinischen Abklärung mit Ihrem Arzt, können Sie eiweißhaltige, kalorienreiche Zusatzgetränke oder Zusatzprodukte (wie Puddings) in der Apotheke besorgen. Aus diesen Getränken können sie auch Cremes mit einem Sahnebereiter herstellen.



Bereiten Sie kleinere Mahlzeiten zu, dafür bieten Sie öfters etwas an.



Lassen Sie kleine mundgerechte Häppchen im Wohnbereich stehen. Beim Umhergehen kann dann jederzeit von der dementiell veränderten Person zugegriffen werden.



Bereiten Sie öfters Fingerfood zu. Das sind kleine Häppchen, die ohne Besteck mit einem oder zwei Bissen verspeist werden können.



Achten Sie auf das Gewicht von Personen mit Demenz. Wiegen sie den Menschen einmal im Monat und notieren Sie das Gewicht.



Bieten Sie regelmäßig Lieblingsgetränke an und solche, die reichlich Kalorien enthalten (warmer Kakao etc.).



Sie können auch mittags ein Ritual einführen, das dem Menschen mit einer dementiellen Veränderung lange bekannt ist. Beispielsweise das Mittagsgebet oder ein bestimmtes Lied vor dem Essen. Rituale geben Sicherheit!