

Pressemitteilung

29. Januar 2018

Gesund altern – auch im Pflegeheim

Gernsheimer Seniorinnen und Senioren profitieren von Präventionsprojekt

Die Einrichtung, in der insgesamt 108 Bewohnerinnen und Bewohner leben, startete 2017 - unterstützt von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung - mit zwei Angeboten aus dem Bereich Ernährung: Essen und Trinken bei Demenz“ heißt das eine, „Essen und Trinken bei Kau- und Schluckbeschwerden das andere. Für Pflegedienstleiterin Helga Ciner eine runde Sache: „Die gute Versorgung unserer Bewohner, sei es durch die Pflege, die Betreuung oder die Küche, ist für mich sehr wichtig. Das funktioniert nur durch Erfahrung und stetige Fortbildungen.“ In der Tat: Einen an Demenz erkrankten Menschen ausreichend mit Nahrung und Flüssigkeit zu versorgen, ist oft schwierig. Der Verlust geistiger Fähigkeiten, Appetitlosigkeit, Geschmacksveränderungen, fehlendes Durstgefühl, Kau- und Schluckbeschwerden sowie das Vergessen von Mahlzeiten führen häufig dazu, dass Betroffene viel zu wenig essen und trinken. Dabei trägt ein guter Ernährungszustand zur Lebensqualität bei, hilft Infektionen besser zu überstehen und beeinflusst auch den Grad der Pflegebedürftigkeit.

Ähnliches gilt für Kau- und Schluckbeschwerden: Durch die richtige Lebensmittelauswahl und eine entsprechende Zubereitung ist es möglich, die Speisen in eine den Beschwerden angepasste und gleichzeitig schmackhafte Form zu bringen. So wird der Appetit geweckt und die Freude am Essen erhalten. Neben der Theorie gab es im Rahmen beider Fortbildungen natürlich auch einen umfangreichen Praxisteil in der Lehrküche. Helga Ciner: „Dekorationen mit Kräutertöpfen, Smoothies auf den Wohnbereichen, Kochen am Bett und ein Arbeitskreis Tischkultur sind nur einige Ideen, die wir schon umgesetzt haben.“

Umsetzung vor Ort ist wichtig

Grundsätzlich kann die Umsetzung des Projekts in den Themenbereichen gesunde Ernährung, kognitive und psychosoziale Gesundheit, Bewegung, sowie Stress- und Gewaltprävention erfolgen. „Hierzu werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stationärer und teilstationärer Pflegeeinrichtungen durch Expertinnen und Experten geschult. Die anschließende Umsetzung erfolgt eigenverantwortlich in den Pflegeeinrichtungen“, erklärt Markus Schindler von der AOK Hessen. Die Präventionsangebote sollen grundsätzlich allen Bewohnerinnen und Bewohnern voll- und teilstationärer Pflegeeinrichtungen kostenfrei zur Verfügung stehen. Für Helga Ciner ist der nächste Schritt schon klar. „Neben den Ernährungsangeboten wollen wir unbedingt auch noch Bewegungselemente integrieren.“

Grundlage des Programmes der AOK Hessen und der BAHN-BKK ist der so genannte Setting-Ansatz. Er begreift den alltäglichen Lebensraum als jenen Ort, in dem Präventionsmaßnahmen durchgeführt werden. „Frei nach dem Motto: ‚Ich gehe nicht zur Maßnahme, sondern die Maßnahme kommt zu mir.‘ Settings sind in diesem Sinne soziale Systeme, Orte oder Zusammenhänge, in denen der Alltag von Menschen stattfindet und die einen wichtigen Einfluss auf deren Gesundheit haben“, erklärt Karin Füllbier von der BAHN-BKK. Ziel: Die gesundheitlichen Ressourcen und Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner werden gestärkt, Folgeerkrankungen verhindert oder zumindest hinausgezögert. An dem Projekt interessierte Pflegeeinrichtungen können sich an Markus Schindler von der AOK Hessen wenden. Unter markus.schindler@he.aok.de oder 06196 406 213 steht der Experte für Fragen zur Verfügung.