



Juni 2015 • N° 4



## Food In Later Life

Das Ziel von Food in Later Life (FILL) ist es, einen internationalen, interkulturellen, multidisziplinären und generationenüberschreitenden Zugang zum Thema Essen und der Zubereitung von Speisen, welche sich im Laufe der Jahre den veränderten Bedürfnissen und Lebensstilen anpassen müssen, zu bieten.

 FILL möchte eine internationale, interkulturelle, multidisziplinäre und generationenüberschreitende Perspektive auf einen speziellen kulturellen Aspekt des Lebens aufzeigen. Und zwar beleuchtet FILL, wie sich das Kochen und andere Rituale, die mit dem Essen verbunden sind, über die Zeit wandeln und sich neuen Ernährungsbedürfnissen und Lebensstilen anpassen. FILL stellt also jene Menschen in den Mittelpunkt, die aufgrund von Alter oder Krankheit einer fundamentalen Umstellung ihrer Essgewohnheiten bedürfen. Auch pflegende Angehörige, Ehrenamtliche in NGOs, über 50-Jährige und Lehrende im Bereich Soziales/ Gesundheit gehören zur Zielgruppe. Auf Vielfältigkeit wird hierbei besonders geachtet, es werden unterschiedliche Kulturen, Alter, Lebensstile angesprochen.

Einfache und effektive Lösungen stehen der Problematik veränderter Bedürfnisse gegenüber. Die Projektpartner von FILL planen Daten zu erheben und gezielte Information an Menschen, die direkt oder indirekt mit der Vorbereitung und Präsentation von Essen betraut sind, weiterzugeben. Dazu werden Informationen in Textform, visuell und audiovisuell aufbereitet.

## Transnationales Projektpartnertreffen in Genua

Das vierte transnationale Projektpartnertreffen wurde von 22. bis 23. Jänner 2015 von Associazione ALPHA ausgerichtet. Es gab einen halbtägigen Workshop, in dem die Partner\_innen viel über Schluckschwierigkeiten gebrechlicher, älterer Menschen erfahren konnten. Der Workshop gliederte sich in drei Teile. Der erste, theoretische Teil befasste sich mit Anatomie, Physiologie und Pathologie um zu erklären, wie das Schlucken normalerweise funktioniert und wie es durch unterschiedliche Störungen beeinträchtigt werden kann. Im zweiten Teil lernten die Partner\_innen, wie Mahlzeiten ausgewählt und je nach Schweregrad der Schluckstörung angepasst werden können. Die Teilnehmer\_innen übten dies selbst, nachdem es Ihnen vorgezeigt wurde. Danach folgte eine Lerneinheit über die Test- und Monitoringmöglichkeiten von Dysphagie. Der dritte Teil des Workshops bestand daraus, Fragen, die zuvor von den Partner\_innen eingerichtet worden waren, zu beantworten. Schließlich kam es zu einer Diskussion über die mannigfaltigen notwendigen Kompetenzen und die im Workshop praktizierten Fähigkeiten. Es wurde darüber gesprochen, die erlernten Fähigkeiten in den täglichen Pflegeaktivitäten verschiedener Berufsgruppen ↪

anzuwenden. Am Nachmittag wurde eine weitere Trainingseinheit zur Frage nach ethischen Prinzipien beim Füttern von Menschen mit Dysphagie oder in palliativer Pflege abgehalten. Einige Fragen kamen nach den Präsentationen auf und konnten in der anschließenden Diskussionsrunde geklärt werden. Die Quintessenz der



Nachmittagseinheit war die Feststellung, dass es um komplexe

Problemstellungen geht, die je nach Fall einzeln betrachtet werden müssen. Die individuellen Bedürfnisse von Patient\_innen müssen separat betrachtet werden, um Lösungen zu finden, auch die Bedürfnisse von Familienangehörigen und des Pflegepersonals spielen dabei eine nicht unwesentliche Rolle.

## Wenn die Nahrungsversorgung von anderen abhängt

Es gibt einen großen Bedarf an einem Wissensaustausch bezüglich kultureller und sozialer Aspekte der Ernährung im Alter. Menschen, die Essen für andere zubereiten, sollen auf informellem Weg erfahren, wie Mahlzeiten angepasst werden müssen, damit diese in jeder Altersstufe sinnstiftend und positiv besetzt bleiben. Strategien, durch die Mahlzeiten zu einer bereichernden Erfahrung werden, wandeln die Ernährung von einer Routineaufgabe zu einem positive Ritual für den/die Einzelne/n.

Während es zahlreiche Studien über die Ernährungsbedürfnisse älterer Menschen gibt (z.B. die modifizierte Ernährungs-Leitfaden-Pyramide für ältere Personen), kamen Beobachtungen von kulturellen und sozialen Aspekten der Ernährung sowie die klare und einfache Informationen bezüglich bedürfnisorientierter Essenszubereitung für Menschen in hohem Alter bisher zu kurz. FILL konzentriert sich daher weniger auf den Ernährungsaspekt aus medizinischer Sicht (Gerontologie, Ernährungswissenschaften, Logopädie), sondern befasst sich mit der Zubereitung und Aufbereitung von Mahlzeiten in späteren Lebensabschnitten. Zu oft werden diese Aspekte einfach dem "gesunden Menschenverstand" überlassen. FILLs Ergebnisse unterstützen hingegen jene, die sich Wissen, Fähigkeiten und Kompetenzen in diesem Bereich aneignen oder diese verbessern möchten. Heutzutage haben ältere

Menschen vielfache Erwartungen in Bezug auf ihre Ernährung. Das Spektrum reicht von Menschen, die sehr traditionelle Erwartungen bezüglich des Essens haben, über solche, die einen kulturellen Wandel hinter sich haben und nun besonders darauf achten, was sie essen, bis hin zu jenen, die sich weniger für Essen interessieren und ihre Sitten, Gewohnheiten und Rituale vernachlässigen.

Das Leben wird kompliziert, wenn man nicht mehr aussuchen kann, was gekauft und gekocht wird, wenn man stattdessen isst, was andere einem geben. Associazione ALPHA setzt sich speziell mit den Problemen der Menschen auseinander, die sich nur mehr schwer selbst ernähren können, oder die aufgrund von Alter, Behinderung oder Krankheit Kau- bzw. Schluckschwierigkeiten haben.

Die Frage der Ernährung Hochbetagter erfordert einen speziellen Zugang, da sie eine Vielzahl von komplexen Herausforderungen mit sich bringt. Das Essen sollte weich, einfach, gut verdaulich, gut zu kauen sein. Es ist zum Beispiel essentiell, Alzheimerpatient\_innen nahrhafte Zwischenmahlzeiten anzubieten, da diese die Nahrungsaufnahme fördern. Ebenso ist es oftmals schwierig, Alzheimerpatient\_innen dazu zu bewegen an gemeinsamen Mahlzeiten mit Familienmitgliedern oder anderen Bewohner\_innen teilzunehmen. Für ältere Menschen mit niedrigem Einkommen könnte eine gesunde Ernährung zur Herausforderung werden. Tatsächlich sind sie oft von Mangelernährung bedroht, auch wenn sie glauben, sich angemessen zu ernähren.

In Tageszentren, Altenpflegeheimen oder privaten Unterkünften sind Personen, welche die Mahlzeiten zubereiten und servieren oft aufgrund folgender Faktoren überbelastet: fehlendes Wissen darüber, wie die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme bei Menschen mit Problemen gefördert werden kann; einer zu hohen Anzahl von Menschen, die Aufmerksamkeit benötigen; zu wenig Personal und fehlende passende Ausbildung. Während hinreichende Informationen über ernährungswissenschaftliche Aspekte der Ernährung sowie über spezielle Nahrungsbedürfnisse bei Krankheiten oder Störungen (Parkinson, Alzheimer, Schlaganfall) vorhanden sind, gibt es wenig Informationen über effektive Strategien, um Mahlzeiten durch Auswahl, Zubereitung und Präsentation ansprechend und appetitanregend zu gestalten.



Demonstration der Nahrung Konsistenzen und Angemessenheit in Bezug auf die Probleme beim Schlucken von Antonella Giusti (Arzt)

# Das Pflegeheim als Gastgeber des Treffens in Genua

Maria Alessandra Massacesi, Nicoletta Pieri

Das Projektpartnertreffen FILL fand im Jänner 2015 in Genua statt. Es wurde in den Pflegeheimen San Francesco und Santa Chiara abgehalten, die in den Hügeln Genuas in einem großen Park mit Blick auf die Stadt angesiedelt sind. Die Einrichtungen bieten stark integrative Sozial- und Gesundheitspflege an. Es wird mit dem Akkreditierungssystem ASL3 - Genovese des Ligurischen und lokalen Gesundheitswesens gearbeitet. Angeboten werden Therapie- und Rehabilitationsmaßnahmen. Die Pflegeheime sind in zwei Gebäuden aus den 1960er Jahren untergebracht. Diese wurden renoviert und umgebaut, um besser den Funktionen als Gesundheits- und Pflegezentrum zu entsprechen, wie eben das Institut San Francesco für Menschen mit hohem Grad an Beeinträchtigung. Betreut werden dort ältere Menschen, Menschen mit Behinderungen und Menschen mit psychischen und/oder physischen Krankheiten. Beide Einrichtungen haben drei Stockwerke mit Einzel- oder Mehrbettzimmern. Die zukünftigen Bewohner\_innen können ihre Zimmer je nach Verfügbarkeit bei ihrer Aufnahme aussuchen. Die Pflegeheime haben eine Küche für die Zubereitung von Mahlzeiten, Aufenthaltsräume und im Institut San Francesco außerdem eine große, klimatisierte Veranda. In beiden Gebäuden gibt es einen großen Garten mit Rampen für Rollstuhlzugang. Das Pflegeheim San Francesco hat 55 Betten, Santa Chiara 17.

Die Pflegeheime bieten eine weites Spektrum an Gesundheitservices inklusive: professionelle medizinischer Betreuung und Pflege, spezielle Unterstützung durch Psychologen, Logopäden, Physiotherapeuten und Animateure; außerdem ist ein Testlabor (für Blut- und Keimtests) vorhanden und verschreibungspflichtige Medikamente sind verfügbar. Ambulante Transporte in Spitäler oder Rehabilitationszentren werden in Vereinbarung mit dem lokalen Gesundheitswesen (ASL 3 Genovese) bei Bedarf durchgeführt. Individuelle Gehilfen werden von der ASL bereitgestellt und stehen den Bewohner\_innen nach Authorisierung zur Verfügung. Zusätzlich offerieren die Heime Hoteldienstleistungen, wie die Bereitstellung von Bettwäsche inklusive Wechseln und Waschen der Bettwäsche, Wäsche waschen und Bügeln der Kleidung, Essenszubereitung mit Tages- und Wochenmenü, Zustellung von Zeitungen und Magazinen.

Das Projektpartnertreffen FILL wurde im Pflegeheim abgehalten, um den Partner\_innen ein "Good



Practice" Beispiel vorzustellen. Die Sozial- und Gesundheitsdienstleistungen liegen über dem Standard des lokalen Gesundheitswesens. Die Intensität der medizinischen Unterstützung übertrifft gesetzliche Vorgaben und garantiert die Anwesenheit von professionellem medizinischen Personal zwischen 8 und 10 Stunden pro Tag; außerdem ist die medizinische Versorgung nachts und an Feiertagen garantiert. Zu den weit über dem Standard liegenden Leistungen gehören Ergotherapie, neuro-psychologische Therapie, logopädische Beratungen. Nach Meinung der FILL Projektpartner gehört eine weitere Dienstleistung zu den Besonderheiten dieses Heimes, nämlich eine persönliche Ernährungstherapie eines Logopäden, der/ die einmal in der Woche mit dem medizinischen Personal, Pflegepersonal und dem Personal in der Küche zusammenarbeitet. Ziel ist es, das noch vorhandene Potenzial der Patient\_innen zu beurteilen und die Mahlzeiten dementsprechend anzupassen. Gleichzeitig informieren sie die Bewohner\_innen und Familienangehörige.

# Transnationales Projektpartnertreffen in Graz

4.-5. Juni 2015

uniT veranstaltete am 4. und 5. Juni 2015 das fünfte transnationale Projektpartnertreffen. uniT stellte am ersten Tag das Österreichische Altenpflegesystem in einem Workshop vor. Anschließend verglichen die Projektpartner\_innen die unterschiedlichen Systeme/ Modelle ihrer Heimatländer. uniT zeigte den Dokumentarfilm "Daheim ist nicht daheim", in dem Bewohner\_innen des Altenheims über ihr altes Leben und ihre jetzige Situation sprechen. Ziel war es, die Bewohner\_innen als Individuen mit Erinnerungen, und einer Vielzahl an Hoffnungen und Wünschen zu porträtieren. Auch in der folgenden Diskussion wurde betont, wie wichtig es ist, die Menschen im Heim als Individuen wahrzunehmen, auf ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen, ihren Erfahrungsreichtum wertzuschätzen.

Am zweiten Tag trafen sich die Teilnehmer\_innen im Altenpflegeheim der Caritas in Graz-St.Peter. Dort fand das Projekt "Food and Word Snacks" mit Hilfe des KUNSTLABOR Graz und den Bewohner\_innen des Heims statt. An schön gedeckten Tischen saßen einige der Bewohner\_innen und erzählten von Erinnerungen an das Essen in ihrer Kindheit und Jugend, die Zubereitung spezieller Mahlzeiten. Dazu servierte das Team des KUNSTLABOR Graz kleine

Portionen der Liebesspeisen der älteren Menschen. Diese wurden vorab gefragt, welche Speisen sie gerne zu diesem Event essen würden. Danach folgte ein Austausch über Essgewohnheiten, den kulturellen und persönlichen Kontext von Speisen und des Kochens sowie über die Veränderung der Lebensgewohnheiten in einem Altenheim. Ein Hauptthema war die Frage danach, wie man ältere Personen mitsamt ihren kulturellen und persönlichen Essgewohnheiten angemessen betreuen kann.

Die Workshops endeten mit einem Rundgang durch das Seniorenwohnheim. Franz Pechmann, der Direktor des Heims, sprach dabei über die Philosophie der Institution, die auf den Prinzipien von Erwin Böhm beruhen. Seine Vision war ein Heim, in dem sich die



Bewohner\_innen wie zu Hause fühlen. Dazu achtet das Heim darauf, keine sterile Atmosphäre zu schaffen, was oft die Folge von zu vielen sichtbaren klinischen Apparaten ist. Außerdem werden die Bewohner\_innen dazu ermutigt, ihre Tagesroutine, die sie vor dem Einzug im Heim hatten, auch dort fortzuführen. Dazu können Haushaltstätigkeiten oder kleinere Handwerstätigkeiten zählen. Diese Ideen sollen noch stärker in den Alltag der Bewohner\_innen eingebracht werden, wie uns Franz Pechmann erklärte.



Während der Führung durch die Caritas Altenheim

## „Schlucken ist keine Funktion, es ist eine Fähigkeit“\*

Alle Funktionen des Mundes sind automatisch. Die Dysphagie oder Schluckstörung hängt mit Störungen im Hirn und dem Mund zusammen. Der Mund ist unser ganzes Leben lang Quelle für Vergnügen. Muskeln im Mund werden unterschiedlich für verschiedene Funktionen genutzt. Wenn eine ältere Person Atmungsprobleme hat, hat sie auch Probleme beim Schlucken. In zwei Sekunden atmet man drei Mal (schlucken dauert zwei bis drei Sekunden), lange genug, dass Speichel in der kurzen Zeit, in der der Rachen geöffnet ist, in die Lunge gelangen kann.

Schlucken ist keine Funktion, es ist eine Fähigkeit. Das Abendessen stellt sich als schwieriger heraus als das Mittagessen, da die Menschen am Ende des

Tages müde sind. Folglich wäre es gut abends andere Mahlzeiten anzubieten, welche leichter zu essen sind.



\*Antonella Giusti (Arzt) erklärt die Physiologie des Schluckens während des FILL Treffens in Genua

Mehr auf: [fill-project.eu](http://fill-project.eu)

## Credits

### FILL Partner



FILL ist eine Initiative verschiedener europäischer Organisationen, die in der Erwachsenenbildung tätig sind. Durch die Partnerschaft kommt es zu einem Wissensaustausch und gemeinsamer Arbeit, welche zu einem umfassenderen Verständnis von Fragen bezüglich der Veränderung von Ernährungsbedürfnissen im Alter führt. Außerdem werden Lehrmaterialien angeboten, die dabei unterstützen sollen, dass Essen in allen Lebensphasen eine genussvolle Erfahrung bleibt. Diese Initiative wurde durch Unterstützung der Europäischen Kommission unter dem Grundtvig-Partnerschaften für Lebenslanges Lernen ermöglicht.

### Haftungsausschluss

*Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.*

*Diese Veröffentlichung gibt die Meinung des Autors/ der Autorin wieder und die Europäische Kommission kann nicht für den Inhalt rechtlich herangezogen werden.*



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>.

