



# Gemeinsam die Lebensqualität von Senior:innen verbessern



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>1. Projekthintergrund</b>	<b>6</b>
1.1. Ziel des Projektes	7
1.2. Alltägliche Handlungen und deren Einflussfaktoren auf die Gesundheit des Menschen	8
1.3. Generierte Maßnahmen	10
<b>2. Maßnahmenkatalog</b>	<b>12</b>
2.1 Übungen mit dem Aktivierungsball	13
2.2 Angehörigenabende	15
2.3 Seniorencafé/Begegnungscafé	16
2.4 Besucherbox	19
2.5 Fit mit dem Smartphone	20
2.6 Gemeinsam Kochen leicht gemacht	22
2.7 Checkliste Vorbereitung Kochgruppe für Bewohner:innen mit einer Demenzerkrankung	24
2.8 Awarenessschulung für Mitarbeiter:innen	26
2.9 Gelingende Kommunikation mit demenzerkrankten Menschen	30
2.10 Tipps bei Kau- und Schluckbeschwerden im Alter Informationsblätter Ernährung im Alter	40
<b>3. Literaturverzeichnis</b>	<b>54</b>
<b>4. Abbildungsverzeichnis</b>	<b>55</b>
<b>5. Impressum</b>	<b>56</b>

# Vorwort

Dieser Gesundheitsleitfaden befasst sich mit einem äußerst wichtigen Thema in der Pflege und Betreuung älterer Menschen.

Im Pflege- und Betreuungsalltag sind wir oft mit den Auswirkungen von Betätigungsdeprivation (Einschränkungen bei Tätigkeiten, die für das Leben bedeutungsvoll sind) und Betätigungs-imbalance (subjektiv empfundener, wenig abwechslungsreicher Tagesablauf) konfrontiert, die zu sozialem Rückzug und herausfordernden Verhalten bei älteren Menschen führen können. Insbesondere für vulnerable Zielgruppen ist es von entscheidender Bedeutung, sinnstiftende Tätigkeiten zu finden und zu ermöglichen sowie die Angehörigen verstärkt einzubeziehen, um dieser Betätigungsdeprivation entgegenzuwirken.



Das Projekt „Sei dabei!“ hat in enger Zusammenarbeit mit betreuenden und pflegenden Angehörigen zielgerichtete Maßnahmen entwickelt. Durch die Schaffung sinnvoller gemeinsamer Handlungen wurde die Teilhabe älterer Menschen am Alltag in den beiden teilnehmenden Einrichtungen gefördert und gleichzeitig die Pflege zu Hause entlastet. Diese Maßnahmen entsprechen nicht nur der Betätigungsidentität und Betätigungsbiografie der einzelnen Personen, sondern tragen auch maßgeblich zur Verbesserung ihrer Lebensqualität bei.

Der vorliegende Gesundheitsleitfaden enthält eine Vielzahl von Good Practice-Beispielen für Pflege- und Betreuungseinrichtungen. Er soll dazu beitragen, erfüllende Handlungen und eine soziale Rollenausübung älterer Menschen in diesen Einrichtungen zu fördern. Dabei liegt ein besonderer Fokus auf dem Einbezug des sozialen Umfeldes und der Ermöglichung einer handlungsfreundlichen Umgebung.

Ich möchte allen Beteiligten für ihre wertvolle Zusammenarbeit und ihren Einsatz danken. Ihr Engagement hat dazu beigetragen, dass dieses Projekt ein voller Erfolg wurde und einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung älterer Menschen leistet.

Ich hoffe, dass dieser Leitfaden nicht nur als Informationsquelle dient, sondern auch dazu beiträgt, das Bewusstsein für die Bedeutung von sinnstiftenden Tätigkeiten und die Einbeziehung der Angehörigen in der Pflege und Betreuung älterer Menschen zu stärken.

Mit lieben Grüßen,

Julia Unger, Institutsleiterin Ergotherapie,  
FH JOANNEUM

# Vorwort



Mit großer Freude dürfen wir Ihnen den vorliegenden Leitfaden präsentieren. Als Einrichtung des Seniorenzentrums Bairisch Kölldorf sind wir überaus zufrieden mit dem Projekt „Sei dabei!“, das sich der Förderung von Lebensqualität und Chancengerechtigkeit älterer Menschen in Pflege- und Betreuungseinrichtungen widmet.

Die umgesetzten Maßnahmen im Rahmen dieses Projekts haben die Freude, Zufriedenheit, Gesundheit und Lebensqualität der Bewohner:innen mit und ohne Demenz sowie deren Angehörigen gestärkt. Insbesondere haben sie dazu beigetragen, durch sinnstiftende Handlungen vermehrt Interaktionen zwischen Bewohner:innen mit Demenz, ihren Angehörigen und dem Pflegepersonal zu ermöglichen.

Der vorliegende Leitfaden dient nicht nur als Zusammenfassung der „Good Practice Beispiele“ aus den verschiedenen Projektmaßnahmen, sondern auch als wertvolle Ressource für Pflege- und Betreuungseinrichtungen, die nach bewährten Ansätzen zur Gesundheitsförderung suchen. Die darin enthaltenen Erkenntnisse und Empfehlungen basieren auf einer sorgfältigen Evaluation und sollen dazu beitragen, die Qualität der Pflege und Betreuung älterer Menschen nachhaltig zu verbessern.

Wir möchten allen Beteiligten, insbesondere den Mitarbeiter:innen, Bewohner:innen und ihren Angehörigen, für ihre engagierte Mitarbeit und Unterstützung danken. Ihr Einsatz und ihre Begeisterung haben maßgeblich zum Erfolg dieses Projekts beigetragen.

Abschließend möchten wir betonen, dass dieser Leitfaden nur der Anfang ist. Wir sind fest entschlossen, die gewonnenen Erkenntnisse weiter zu verbreiten und kontinuierlich an der Verbesserung der Lebensqualität älterer Menschen in Pflege- und Betreuungseinrichtungen zu arbeiten.

Mit herzlichen Grüßen,

Monika Trabi, Heimleitung Seniorenzentrum Bairisch-Kölldorf der Volkshilfe



# Vorwort



In meiner langjährigen Erfahrung als diplomierte Krankenschwester habe ich gesehen, wie entscheidend es ist, die alltagsbezogenen Fähigkeiten älterer Menschen zu fördern, um ihre Selbstständigkeit und Partizipation im täglichen Leben zu erhalten und zu stärken.

Das Projekt „Sei dabei!“ hat einen wesentlichen Beitrag zu dieser Zielsetzung geleistet. Durch gezielte Maßnahmen wurden nicht nur Angehörigenabende veranstaltet, bei denen wichtige Aspekte wie eine handlungsfreundliche Umgebungsgestaltung und Hilfsmittel bei Sehbeeinträchtigungen im Alter und bei Demenz sowie bei Stürzen thematisiert wurden. Es wurden auch Workshops für ehrenamtliche Mitarbeiter:innen durchgeführt, die es diesen ermöglichten, Einschränkungen im Alter durch Selbsterfahrung zu erleben und Potenziale zu erkennen. Diese Maßnahmen trugen maßgeblich dazu bei, dass unsere Tagesgäste größtmögliche Selbstständigkeit und Teilhabe am Leben genießen können.

Der vorliegende Gesundheitsleitfaden beleuchtet nicht nur die Vielfalt der gesundheitsfördernden Maßnahmen, sondern hebt auch einen bisher wenig berücksichtigten Aspekt hervor: die fortlaufende Zusammenarbeit verschiedener Personen, die in die Pflege und Betreuung älterer Menschen eingebunden sind. Diese Zusammenarbeit ist von entscheidender Bedeutung, um eine ganzheitliche und effektive Versorgung zu gewährleisten und die individuellen Bedürfnisse unserer Tagesgäste bestmöglich zu erfüllen.

Ich möchte allen Beteiligten, insbesondere den ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen der Tagesbetreuung Merkendorf, für ihr Engagement und ihre Unterstützung danken. Ihr Einsatz hat dazu beigetragen, dass dieses Projekt erfolgreich war und einen nachhaltigen Beitrag zur Gesundheitsförderung im Alter leistet.

Mit besten Grüßen,

Johanna Monschein, Community Nurse  
der Gemeinde Bad Gleichenberg

# 1. Projekthintergrund

Die Durchführung und Planung des Projektes erfolgte durch den Studiengang Ergotherapie der FH JOANNEUM. Zusätzlich arbeitet in der Maßnahmendurchführung noch der Studiengang Diätologie und Gesundheits- und Krankenpflege am Projekt mit. Die Prozess- und Ergebnisevaluation wurde durch den Studiengang Diätologie an der FH JOANNEUM durchgeführt.

Das Projekt fand in Kooperation mit lokalen Institutionen, wie der Tagesbetreuung Merkendorf (Träger Rotes Kreuz) und dem Seniorenzentrum Bairisch-Köllendorf (Träger Volkshilfe) statt. Zusätzlich gab es Vernetzungstätigkeiten mit regionalen Gesundheitsanbieter und -dienstleistungen wie der Community Nurse der Gemeinde Bad Gleichenberg, der Seelsorge der Gemeinde Bad Gleichenberg und Verantwortungsträger:innen der Gemeinde Bad Gleichenberg.

Das Projekt erstreckte sich über insgesamt 18 Monate, beginnend im November 2022 bis einschließlich April 2024.

Im fortlaufenden Kapitel werden näher die Ziele des Projektes als auch handlungswissenschaftliche Bezüge näher erläutert. Im Anhang befinden sich didaktische Konzepte für bewährte und gut evaluierte Workshops und Maßnahmen, welche im Rahmen des Projektes „Sei dabei!“ entstanden sind.


# 1.1. Ziel des Projektes

Das Ziel des Projekts „Sei dabei!“ besteht darin, Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit zu entwickeln und umzusetzen, die sich an ältere Menschen mit oder ohne Demenz richten. Dies betrifft sowohl Bewohner:innen von Pflegeheimen als auch Tagesgäste von Tagesbetreuungsangeboten. In enger Zusammenarbeit mit betreuenden und pflegenden Angehörigen sollen sinnstiftende gemeinsame Handlungen geschaffen werden, die die Teilhabe der älteren Menschen am Alltag in der Einrichtung fördern und gleichzeitig die Pflege zu Hause entlasten.

Durch diese Maßnahmen soll nicht nur die Lebensqualität und Gesundheit der Bewohner:innen und Tagesgäste verbessert, sondern auch das Personal entlastet werden, indem Angehörige aktiv einbezogen werden. Dies schafft Zeit für soziale Betreuung und Kommunikation. Die Umsetzung dieser Maßnahmen erfolgt verhaltens- und verhältnispräventiv als auch durch die Anpassung der Umgebung, und berücksichtigt die unterschiedlichen Bedürfnisse und Zielgruppen.

Darüber hinaus hat das Projekt folgende Ziele:

- die nachhaltige Integration der Maßnahmen im Seniorenzentrum Bairisch-Kölldorf und der Tagesbetreuungsseinrichtung Merkendorf,
- die Verbesserung der Gesundheit, Lebensqualität und des Wohlbefindens der Zielgruppen durch sinnstiftende Handlungen in beiden Einrichtungen zu unterstützen und
- diesen Einrichtungen einen Leitfaden für die zukünftige Umsetzung dieser besonderen Form der Gesundheitsförderung zur Verfügung zu stellen.



Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit zu entwickeln und umzusetzen, die sich an ältere Menschen mit oder ohne Demenz richten.

## 1.2. Alltägliche Handlungen und deren Einflussfaktoren auf die Gesundheit des Menschen

Die ganzheitliche Betrachtung der Gesundheit und des Wohlbefindens umfasst verschiedene Aspekte, die ineinandergreifen und gemeinsam einen ausgewogenen Lebensstil fördern. Im Bereich der körperlichen Gesundheit liegt der Fokus auf genießbarer und regelmäßiger körperlicher Aktivität, einer ausgewogenen Balance zwischen Arbeit und Freizeit, dem Austausch von Aktivitäten mit Gleichgesinnten sowie der harmonischen Verbindung von gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Zusätzlich spielt ausreichender und regelmäßiger Schlaf eine grundlegende Rolle für das körperliche Wohlbefinden.

Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden werden durch eine Bildung, die den individuellen Fähigkeiten und Bedürfnissen gerecht wird, gestärkt. Ebenso wichtig ist die Findung von Bedeutung und die Verwirklichung persönlicher Ziele. Die Strukturierung von sowohl allein verbrachter Zeit als auch gemeinsamer Aktivitäten, die anregend, erfüllend und genussvoll sind, tragen zur psychischen Gesundheit bei. Dabei ist es entscheidend, die individuellen Interessen und Fähigkeiten zu erkennen und zu fördern sowie sozial akzeptierte und geschätzte Fähigkeiten zu entwickeln.

Soziale Gesundheit und Wohlbefinden stehen im Zusammenhang mit der Pflege von Beziehungen durch gemeinsame Aktivitäten, dem Erreichen eines sozialen Status durch berufliche Tätigkeiten und einem anständigen Lebensstandard durch erfüllende Arbeit. Das Teilen gemeinsamer Ziele und Zwecke in der Gemeinschaft, der Aufbau eines beruflichen Netzwerks und die gegenseitige Unterstützung spielen eine zentrale Rolle. Zudem trägt die Schaffung unterstützender sozialer und wirtschaftlicher Umgebungen maßgeblich zur sozialen Gesundheit bei.

Gesundheit und Wohlbefinden stellt die Interaktion zwischen körperlicher, psychischer und sozialer Ebene sowie der Umwelt dar. Eine ganzheitliche Herangehensweise, die auf Freude, Ausgewogenheit und Teilhabe basiert, fördert einen erfüllten und gesunden Lebensstil.

### Handlungswissenschaftliche Bezüge

Unter Betätigungsdeprivation bezeichnet man den Zustand einer Person oder einer Gruppe von Personen, die aufgrund von äußeren Einschränkungen nicht in der Lage sind, das zu tun, was für ihr Leben notwendig, bedeutungsvoll oder sinnstiftend ist. Betätigun-



gen, die soziale, kulturelle und persönliche Relevanz haben können erschwert oder nicht durchgeführt werden. Insbesondere Personen wie Flüchtlinge und Menschen mit körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen sind im höheren Ausmaß von einer Betätigungsdeprivation gefährdet (Costa et al., 2016).

Betätigungsentfremdung wiederum beschreibt den Bedeutungsverlust von Betätigungen. Personen, die unter Betätigungsentfremdung leiden, beschreiben häufig das Gefühl, Spielball der Elemente zu sein und nichts gegen jenen Umstand ausrichten zu können und über das eigene Leben bestimmen zu können. Betätigungsentfremdung kann von Personen erlebt werden, welche unter Isolation leiden (Costa et al., 2016).

Betätigungsbalance wiederum beschreibt, dass ein möglichst abwechslungsreicher Alltag mit diversen Betätigungen im Erwerbsleben, unbezahlter Arbeit, Freizeit und Erholung im individuellen Gleichgewicht befinden sollen. Die Balance wird dabei von jeder Person individuell definiert und erlebt. Zusätzlich geht man davon aus, dass eine

ausgewogene Betätigungsbalance sich wiederum positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Personen auswirken kann (Costa et al., 2016).

Von der oben beschriebenen Symptomatik können unter anderen auch Senior:innen und insbesondere Bewohner:innen in einem Pflegeheim/Seniorenzentrum leiden. Die Auswirkungen von Betätigungsdeprivation, -entfremdung und -imbalance präsentieren sich wiederum in Verhaltensweisen (sozialer Rückzug, Aggression, abwehrendes Verhalten, ....) von Bewohner:innen. Das sinnstiftende Tun ist insbesondere für vulnerable Zielgruppen ein wichtiger Aspekt, welcher Betätigungsdeprivation, -entfremdung und -imbalance vorbeugen kann. Dies zeigt die hohe Relevanz und Notwendigkeit biografisch gestützt Interessen und sinnstiftende Betätigungen und Handlungen zu erfassen und diese auch in einem Pflegewohnheim zu ermöglichen. Dabei ist es wichtig zu betonen, dass sinnstiftende Betätigungen und Handlungen nur von der Person selbst bestimmt werden und nicht durch andere Personen vorgeben werden können.





## 1.3. Generierte Maßnahmen

Insgesamt wurden partizipativ über 20 verschiedene Maßnahmen entwickelt und durchgeführt. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick über die entwickelten Maßnahmen und Workshops. Im fortführenden Kapitel finden Sie nähere Informationen zu bewährten Maßnahmen.

Die grafische Aufbereitung soll dabei unterstützen, einen schnellen Überblick über den Aufwand, die Vorbereitungszeit und Durchführungsschwierigkeit geben. Dies soll Sie dabei unterstützen zielgruppengerechte Maßnahmen zu identifizieren und eigenständig umzusetzen.



# Maßnahmen Projekt „Sei Dabei!“ Jänner 2023 - April 2024

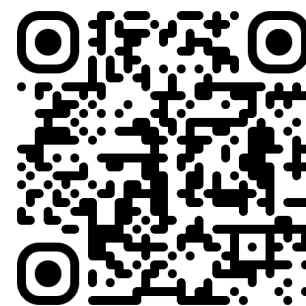
Maßnahmen Angehörige	Maßnahmen Bewohner:innen	Maßnahmen Tagesgäste	Maßnahmen Personal
Besucherbox		Gemeinsam kochen und verkosten	Projektsprechstunde mit Seniorenanimation
Angehörigen-abende	Gemeinsam kochen leicht gemacht	Workshop - Fit mit dem Smartphone	Tipps bei Kau- und Schluckbeschwerden
Begegnungscafé	Handlungsfreundliche Umgebungsgestaltung	Einzelberatung Fit mit dem Smartphone	Coaching Hilfsmittel
Pflege-stammtisch	Checkliste „Biographiearbeit“	gemeinsames Adventkranzbinden	Kommunikation bei Demenz
Folder „Heimeinzug“	UK - Ich Buch	Essen & Trinken für Körper & Geist	Awarenessteigerung für ehrenamtliche MA

Partizipative Logogestaltung, laufende Informationszettel zu „Gut informiert: Allergerechte Ernährung“, Übungen mit dem Aktivierungsball

# 2. Maßnahmenkatalog

## Übersicht

Unser handlungsbezogener Gesundheitsförderungsleitfaden bietet maßgeschneiderte Empfehlungen, konkrete Handlungsansätze und Materialien für Betreuungs- und Pflegeeinrichtungen in ganz Österreich. Durch sinnstiftende Aktivitäten im Alltag möchten wir die Gesundheit der Bewohner:innen mit Demenz, ihrer Angehörigen und betreuenden Personen fördern. Wir legen besonderen Wert darauf, dass diese Maßnahmen nicht nur einzelnen Gruppen zugutekommen, sondern positive Auswirkungen für alle Beteiligten haben. Unser Ziel ist es, Synergien zu schaffen, die Kommunikation zu verbessern und die Betätigungsbalance – also das Gleichgewicht zwischen Produktivität, Freizeit und Selbstversorgung – für alle zu stärken. Die beschriebenen Maßnahmen sind leicht umsetzbar und gut in den Alltag älterer Menschen und ihrer Angehörigen integrierbar. Jede Maßnahme wurde spezifisch für unterschiedliche Zielgruppen entwickelt, wobei bei jeder Maßnahme die Art und die benötigte Zeit für die Durchführung angegeben wird. Eine detaillierte Beschreibung jeder Maßnahme soll die Umsetzung und Integration in den Pflege- und Betreuungsalltag erleichtern. Wir wünschen viel Spaß bei der Umsetzung!



Weitere Maßnahmen finden Sie auf unserer Projekt-Website:

<https://www.fh-joanneum.at/projekt/sei-dabei/>

● Kognitive Aktivitäten

● Physische Aktivitäten

● Mitarbeiter:innen-Schulungen

● Soziale Aktivitäten

● Ernährung



# Übungen mit dem Aktivierungsball



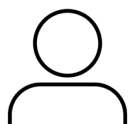
**15-30 Minuten**



**1 Workshopleitende Person**



**Gemeinsame Übungen**



**Bewohner:innen, Tagesgäste,  
Angehörige**



Durch gezielte Übungen mit einem Aktivierungsball Reduktion der Kontrakturgefahr sowie Verbesserung der körperlichen Aktivitäten. Als Paarübungen zur Förderung der sozialen Interaktion und Partizipation.



**Aktivierungsball  
Übungsblatt (Seite 14)**

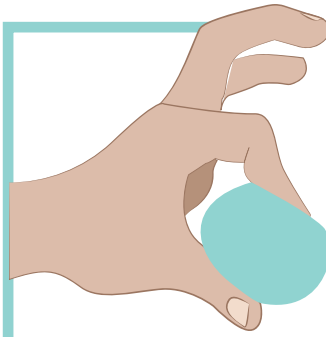
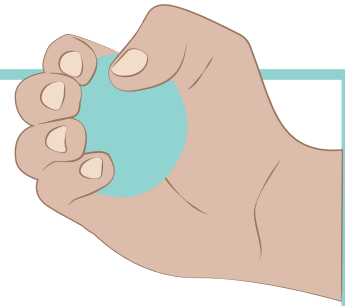
## Beschreibung

Bei den Übungen sollen keinen Schmerzen entstehen. Nicht über Belastungsgrenzen gehen. Bei Handverletzungen Übungen nur in Absprache mit der:dem zuständigen Ergotherapeut:in!



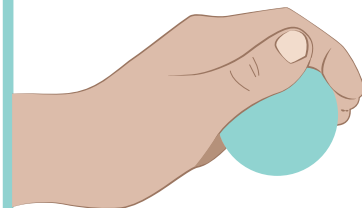
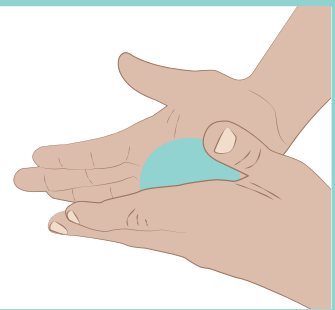
# Übungen mit dem Aktivierungsball

Drücke den Ball mit allen Fingern und dem Daumen mit voller Kraft zusammen und lasse wieder locker. Wiederhole die Übung 10x



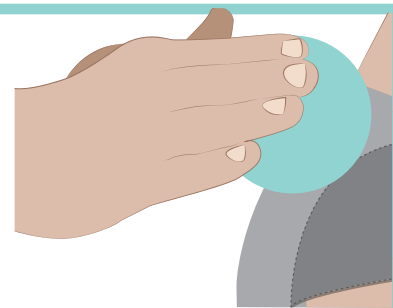
Drücke den Ball immer nur zwischen zwei Fingern zusammen und lasse wieder locker. Wiederhole die Übung bis alle Finger dran waren.

Nimm den Ball zwischen deine Hände und rolle ihn hin und her. Wiederhole die Übung 10x



Nimm den Ball in deine Hand und wirf ihn fest auf den Tisch. Wiederhole die Übung 10x

Massiere mit dem Ball den Rücken einer anderen Person.



# Angehörigenabende



**1 Stunde**



**1 Workshopleitende Person**



**Präsentation**



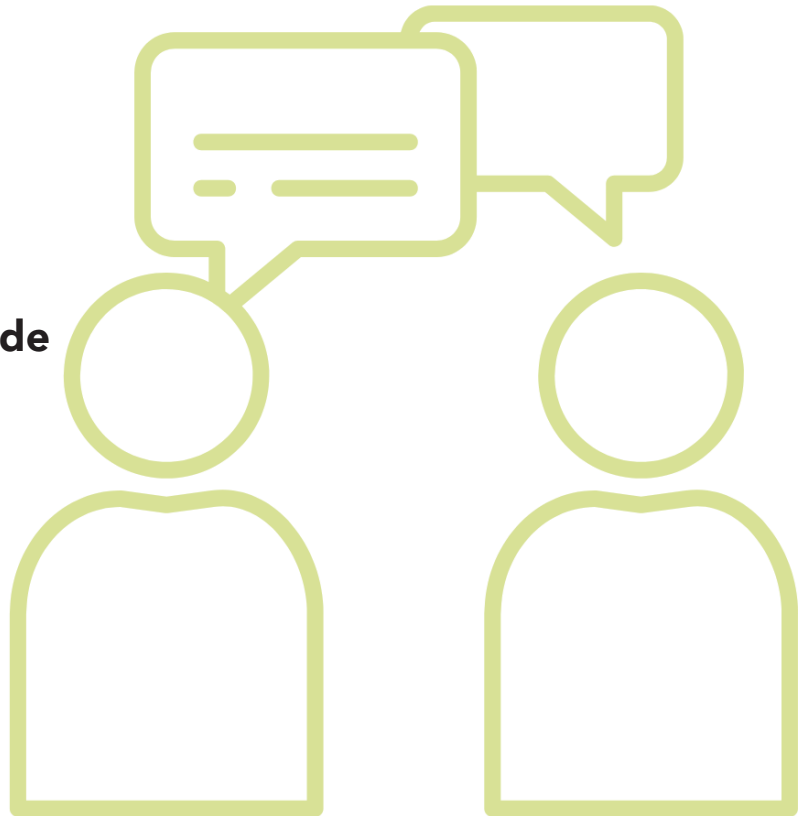
**Angehörige von Bewohner:innen**



Durch regelmäßige Angehörigenabende sollen Angehörige aktuelles vom Seniorenzentrum erfahren und können offene Fragen an das Fachpersonal stellen.



**Beamer, Präsentationen, Flipchart**



## Inhalt

Inhalte des Angehörigenabends können individuelle auf die Bedürfnisse der Angehörigen gestaltet werden. So wurden im Rahmen des Projektes „Sei Dabei“ zwei Angehörigenabende durchgeführt. Der erste widmete sich der Vorstellung des Projektes sowie konkrete Empfehlungen zur Verbesserung der Besuchsqualität. Der zweite widmete sich dem Thema „Ernährung bei Diabetes“ und wurde durch eine Diätologin durchgeführt.

# Begegnungscafé

Veranschulicht am Beispiel:  
Langer Tag der Demenz



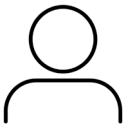
**2 Stunden bis  
open end**



**1Workshopleitende Person  
bei 8 Teilnehmer:innen**



**Präsentation, Selbsterfahrung**



**Senior:innen, Tagesgäste, Bewohner:innen,  
(pflegende) Angehörige, Ehrenamtliche**



Das Seniorencafé/Begegnungscafé soll die Gesundheitskompetenz pflegender Angehöriger zum Thema Demenz stärken, indem praktische Ratschläge und Unterstützung im Umgang mit Betroffenen vermittelt werden. Ziel ist es, ihre Fähigkeiten zu erweitern und ihre Belastung zu verringern.



**Je nach Inhalt des Seniorencafès  
unterschiedlich**

## Beschreibung

Das Seniorencafé/Begegnungscafé dient als Informations- und Austauschraum für gesundheitsbezogene Themen. Hierbei werden interaktiv Informationen zu Gesundheitsthemen vermittelt. Das Seniorencafé/Begegnungscafé soll einen niederschweligen Zugang für Angehörige, Bewohner:innen und Tagesgästen bieten. Gesundheitsthemen werden unter Berücksichtigung der Gesundheitskompetenz zielgruppenspezifisch vermittelt und interaktiv gestaltet. Zusätzlich soll es eine Plattform für Austausch, Interaktion und Kommunikation der Teilnehmer:innen darstellen

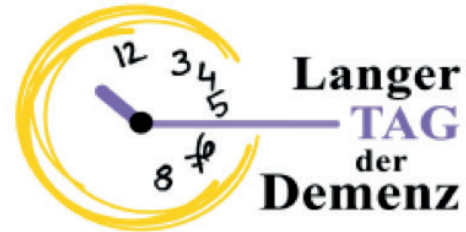


# ABLAUFPLAN

Zeit	Thema   Inhalt	Methode Sozialform	Medien
30 Minuten	Kurzer Film über Demenz	Filmpräsentation	Kurzfilm Beamer
1,5 Stunden	<p><b>Station 1:</b> <b>Ernährung bei Demenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Leichte) Rezepte zum gemeinsamen Kochen mit Betroffenen und ihren Angehörigen</li> <li>• Ernährungsinfos (Frailty und Mangelernährung, Vegetarische Ernährung, Appetitlosigkeit, Ernährung bei Demenz, Ernährung bei Kau- und Schluckproblemen)</li> <li>• Hilfsmittel, die das Essen erleichtern werden aufgebaut</li> </ul> <p><b>Station 2</b> <b>Hilfsmittel bei Demenz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hilfsmittel, Tipps und Tricks im Alltag:</li> </ul> <p><b>Station 3:</b> <b>Sehbeeinträchtigungen als Demenzbeschleuniger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbsterfahrung: Sehbeeinträchtigungen</li> </ul>	Kleingruppen - offene Gruppen im Stationenbetrieb	<p><b>Info-Flyer</b> „Gut informiert – Altersgerechte Ernährung im Alter“</p> <p><b>Hilfsmittel</b> Ergonomisches Besteck, rutschfeste Unterlage, Trinkbecher, Tellerrand-erhöhung</p> <p><b>Kontrastreiche Umgebungsgestaltung</b></p> <p><b>Brillen</b> mit Seheinschränkungen</p> <p><b>Gehhilfsmittel</b></p>
Open End	Kaffee, Kuchen, Zeit zum Austausch & für Fragen Informationen zum Projekt „Sei dabei!“	Offener Ausklang der Veranstaltung	Kaffee, Kuchen Informations- materialien bei Bedarf



# Einladung zum Seniorencafé



FH JOANNEUM in BAD GLEICHENBERG

**Wir laden Sie herzlich zum Seniorencafé ein! Genießen Sie eine gemütliche Zeit bei Kaffee und Kuchen, während wir Ihnen wertvolle Informationen zum Thema Demenz präsentieren.**

## Seniorencafé: 14:00 bis 16:00 Uhr

Um 14:00 Uhr: Kurzer Film über Demenz  
Von 14:00-16:00 Uhr können Sie sich bei mehreren Stationen über diese Themen informieren:

- "Ernährung bei Demenz",
- "Schmerzen bei Demenz" und
- "Hilfsmittel und hilfreiche Tipps für den Alltag"



Wir freuen uns über Ihr Kommen!



### Veranstaltungsort:

AUDIMAX, im Erdgeschoss der FH JOANNEUM

### Adresse:

**FH JOANNEUM**  
**Kaiser-Franz-Josef-Straße 24**  
**8344 Bad Gleichenberg**  
**T: +43 316 5453-6788**

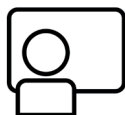


Gefördert aus Mitteln der Austria Gesundheitsförderung und des Fonds Gesundes Österreich

# Besucherbox



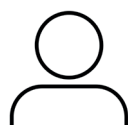
**1 Stunde**



**1 Workshopleitende Person**



**Präsentation**



**Angehörige von  
Bewohner:innen**



Durch regelmäßige Angehörigenabende sollen Angehörige aktuelles vom Seniorenzentrum erfahren und können offene Fragen an das Fachpersonal stellen.



**Beamer, Präsentationen,  
Flipchart**

## Beschreibung

Die Methode der Besucherbox ist angelehnt an die 10-Minuten-Aktivierung, wo vor allem mit Erinnerungs- und Biografieübungen gearbeitet wird. Bei den Besucherboxen werden unterschiedliche Materialien, die eine sensorische Erfahrung ermöglichen oder (Alltags-)Gegenstände von früher thematisch in handliche Boxen einsortiert. Angehörige können während ihrem Besuch eine Box ausborgen, die zum Beispiel Alltagsgegenstände von früher, wie zum Beispiel ein altes Bügelleicht, einen Handmixer usw. enthält. Mit diesen Gegenständen können Angehörige dann Situationen und Erfahrungen, die die Senioren früher in ihrem Leben gemacht haben, für die Betroffenen „erfahrbar“ machen, in Kontakt kommen und vielleicht auch darüber sprechen. Dadurch stellen sich schnell kleine Erfolge ein, die die Motivation fördern.

# Fit mit dem Smartphone



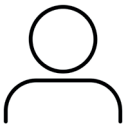
**1 Stunde, 30 Minuten inkl. 15 Minuten Pause**



**mind. 2 Workshopleitende Personen bei 8 Teilnehmer:innen, damit eine Einzelberatung/Unterstützung im Anlassfall möglich ist.**



**Workshop und Selbsterfahrung Einzelberatung bei Bedarf**



**Senior:innen ab 65, die ein Smartphone besitzen und ihre Kompetenzen im Umgang damit verbessern wollen.**



Die Teilnehmer:innen fühlen sich nach den Workshop im Umgang mit dem Smartphone und der Applikation „WhatsApp“ sicherer und können wichtige Funktionen wie „Nachrichten senden“, „Emoji auswählen und senden“, „Bild senden“ und „Videoanruf“ nutzen.



**Smartphone Stifte, Kugelschreiber (ÖH), Papier, Flipchart mit Workshopablauf (vorab vorbereitet), Mobiles Internet, Laptop mit PowerPoint Präsentation, Laserpointer, Beamer, Klebeetiketten & Stifte für Namensschilder**

## Beschreibung

Der Workshop hat das Ziel die Teilnehmer:innen die Möglichkeit zu geben, Digitalisierung zu erleben und den Umgang mit zeitgemäßen Kommunikationsmedien zu erlernen. So soll in weiterer Folge unter anderem das Selbstwirksamkeitsgefühl, die Unabhängigkeit und Selbstständigkeit, sowie die soziale Teilhabe gefördert werden. Der Workshop konzentriert sich auf den Umgang mit dem Smartphone allgemein (Erreichen der Einstellungen, möglicherweise das Verstellen der Schriftgröße oder der Displayhelligkeit, etc.) und speziell die Bedienung von WhatsApp und dessen Funktionen.



# ABLAUFPLAN

## Begrüßung

Teilnehmer:innen werden einzeln Begrüßt und zum Tisch begleitet. Absprache ob notwendige Applikationen bereits auf dem Smartphone installiert wurden. Bei Bedarf gemeinsames installieren der Applikation.

10

Begrüßung und Befragung im Einzelsetting

Smartphone

## Kurzvorstellung und Ablauf des Workshops

Vorstellung der Vortragenden + Überblick über den inhaltlichen und zeitlichen Ablauf des Workshops

5

Vorstellungs-runde in der Gesamtgruppe

Flipchart

## Kennenlernrunde

Die Teilnehmer:innen erstellen ein Namensschild und bringen diese gut sichtbar auf Ihre Kleidung an  
Anschließend Vorstellungsrunde in der Gesamtgruppe anhand des Handyspeerbildschirmes. Wie ist das Hintergrundbild entstanden und welche Erfahrungen haben Sie bereits mit Smartphone Applikationen?  
Alternativ kann ein Handyfoto gezeigt werden und dazu erzählt werden wie das Foto entstanden ist.

10

Vorstellungs-runde in der Gesamtgruppe

Stifte  
Namensschilder  
Smartphones

## Sicherstellen das WLAN vorhanden ist und Teilnehmer:innen einsteigen können

### Informationen vortragen - Wissen erarbeiten und anwenden I

Vortrag zu Sicherheit und Applikationen am Handy.  
Der Bildschirm eines Handys wird über den Beamer geteilt.  
Gemeinsam mit Teilnehmer:innen werden nun erste Schritte erarbeitet.

1. Nachricht schreiben und versenden
2. Emoji auswählen und senden

20

Vortrag in der Gesamtgruppe + Einzelarbeit

Beamer  
Smartphones

## PAUSE

15

### Wissen erarbeiten und anwenden II

Der Bildschirm eines Handys wird über den Beamer erneut geteilt.  
Gemeinsam mit Teilnehmer:innen werden nun erste Schritte erarbeitet.

3. Bild auswählen und versenden
4. Videoanruf

20

Vortrag in der Gesamtgruppe + Einzelarbeit

Beamer  
Smartphones

### Abschlussrunde + Feedback

Teilnehmer:innen tauschen sich untereinander in einer Murmelrunde aus, was sie neues gelernt haben.  
Anschließend Feedback in der Gruppe über ein Stimmungsbild  
Vortragende bedanken sich für die Teilnahme und verabschieden sich von Teilnehmer:innen.  
Möglichkeit eines offenen Ausklangs bei Kaffee und Kuchen

10

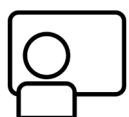
Einzelarbeit  
Stimmungsbild

Flipchart

# Gemeinsam Kochen leicht gemacht



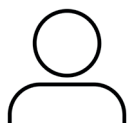
**1 Stunde, 30 Minuten**



**Abhängig von Teilnehmer:innen, mindestens eine Person bei vier Bewohner:innen**



**Geschlossene Gruppe**



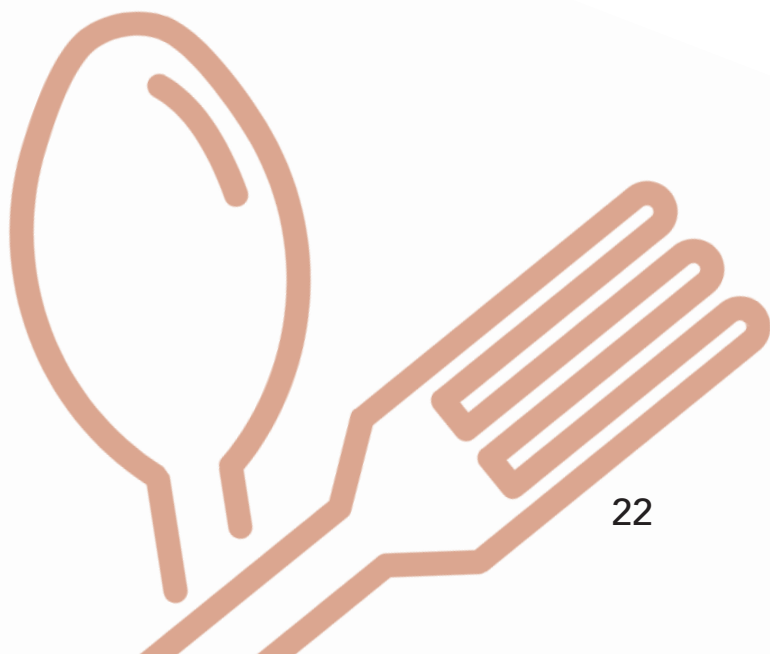
**4 Bewohner:innen mit/ohne Demenz**



Durch gezielte vorbereitende Maßnahmen können Bewohner:innen mit und ohne Demenz an der Kochgruppe teilnehmen und sich selbst als handlungsfähige Person erleben.



**Zutaten für das geplante Rezept**  
**Messer, Schäler, Löffel**  
**Schüssel**  
**Ergonomische Messer**  
**Bei Bedarf Hilfsmittel**





# Beschreibung

Manche Bewohner:innen fühlen sich im Pflegeheim schnell abgeschoben, verwahrt oder aufbewahrt. Reine Gesprächsgruppen fördern zwar die Partizipation der Bewohner:innen, jedoch bietet das gemeinsame Kochen Potential für Gemeinsamkeit, Erinnerung und Gesprächsstoff. Das selbstständige Kochen bzw. die Mithilfe beim Kochen kann daher Normalität, Selbstbestimmung und Selbstwertgefühl in den Heimalltag bringen (Heinzelmann, 2015).

Die Vorteile für ältere Menschen an Kochgruppen teilzunehmen sind einerseits der Spaßfaktor und andererseits der Erhalt der selbstständigen Durchführung von Alltagstätigkeiten. Während der Kochgruppe werden sowohl die Fein- und Grobmotorik der Menschen gefördert. Durch die Arbeit in der Küche werden viele Bewohner:innen an frühere Zeiten erinnert. Die Gespräche regen den Austausch zwischen den einzelnen Bewohner:innen an, wodurch das Gedächtnis sowie auch die Konzentration gefördert werden. Die Freude an der gemeinsamen Aktivität hat positive Auswirkungen auf alle teilnehmenden Personen (SCORE Personal, o. D.).



# Checkliste Vorbereitung Kochgruppe für Bewohner:innen mit einer Demenzerkrankung

- Kochgruppe findet immer im gleichen Raum und zur selben Tageszeit statt
- Teilnehmende Personen sitzen immer am gleichen Arbeitsplatz
- Bewusstes Platzieren von Bewohner:innen mit und ohne Demenzerkrankung, damit sie sich gegenseitig unterstützen können
- Gute Raumbeleuchtung
- Störquellen beseitigen  
(Beispiel: Kein Radio wenn dies als störend/ablenkend empfunden wird)
- Bewohner:innen, die nicht an der Kochgruppe teilnehmen, sind nicht im selben Raum
- Kontrastreiche Umgebung
- Nachfragen bei Angehörigen, ob das Kochen für die Person früher bedeutungsvoll war
- Schränke und Kisten mit Inhalt beschriften und bebildern
- Rituale innerhalb der Kochgruppe und ein immer gleicher Ablauf der Kochgruppe vermittelt Sicherheit  
(gemeinsames Hände desinfizieren, Kochschürze an-/ausziehen und zusammenlegen)
- Der Prozess ist wichtiger als das Ergebnis der Kochgruppe – das aktive Tun der Person und die Teilhabe an der gemeinsamen Aktivität steht im Vordergrund

## Anforderungsgrad und Adaption der Schweregrade

- Fähigkeiten und Aktivitätslevel der demenzerkrankten Person herausfinden (z.B.: im Dokumentationssystem, Angehörige, Pflegepersonal, Pool Activity Level)
- So viel wie nötig – so wenig wie möglich assistieren
- Neue unbekannte Geräte und Hilfsmittel vermeiden
- Individuelle Durchführung aufgrund der Gewohnheiten akzeptieren
- Passive Teilnahme an der Aktivität durch Beobachtung der anderen Bewohner:innen möglich
- Nur eine Teilaktivität vornehmen und diese bis zum Ende durchführen
- Aktivitäten in Teilschritte unterteilen (Beispiel Apfelstrudel zubereiten):
  - o Äpfel raussuchen
  - o Äpfel waschen
  - o Äpfel schälen
  - o Äpfel klein schneiden
  - o Vermengen der Zutaten
  - o Zutaten am Strudelteig verteilen
  - o Strudelteig falten
  - o Strudel mit Ei bestreichen

## Kommunikation / Hilfsmittel

- Vor Start der Kochgruppe die Hörgeräte und Sehhilfen prüfen
- Sich vorab über spezielle Kommunikationsformen der Bewohner:innen informieren z. B. auf den Tisch klopfen (siehe Dokumentationssystem oder Nachfrage bei Angehörigen/Pflegenden)
- Überprüfen, ob Bewohner:in eine Brille trägt und diese dabei hat
- Fixen Platz für Gehhilfsmittel vorbereiten

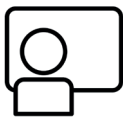
## Kommunikation / Hilfsmittel

- **Blickkontakt vor einem Gespräch herstellen**
- **Einfache, kurze und prägnante Sätze**
- **Langsam reden und Worte mit Mimik sowie Gesten unterstreichen**
- **Auf Gefühle bzw. Körpersprache achten und Gefühle ansprechen**
- **Genügend Zeit zum Antworten geben**
- **Immer nur eine Sache auf einmal sagen oder fragen**
- **Keine Warum-, Weshalb-, Wann- und Wo-Frage**
- **Zugewandt sein und nicht auf Fehler hinweisen**
- **Handführung oder Körperkontakt unterstützend und nicht aufdringlich herstellen**
- **Keine Diskussionen starten**
- **Aussagen im gleichen Wortlaut wiederholen und NICHT abwandeln**
- **In vertrauter Sprache bzw. im Dialekt der Personen sprechen**

# Awarenessschulung für Mitarbeiter:innen



**2 Stunden und 15 Minuten, inkl.  
15 Minuten Pause**



**Ab 8 Personen zwei Workshopleiter:innen  
empfohlen**



**Workshop und Selbsterfahrung**



**Die Zielgruppe des Workshops sind ehrenamtliche Mitarbeitende, bestehend aus vier bis sechs Personen im Alter von 30 bis 80 Jahren.**



Das Ziel des Workshops ist es, die Awareness der Mitarbeiter:innen hinsichtlich der Selbstständigkeit der Tagesgäste zu steigern. Durch gezielte Schulung und Selbsterfahrung sollen die (ehrenamtlichen) Mitarbeiter:innen befähigt werden, die Handlungseffektivität der Senior:innen besser zu erfassen und unterstützende Maßnahmen nach dem Prinzip „So viel wie nötig, so wenig wie möglich“ umzusetzen.



**Alternativ Bandagen und Gewichtsmanschetten zum Simulieren von Bewegungseinschränkungen, Kontrakturen und Kraftverlust – Alternativ Alterssimulationsanzug „GERT“ Simulationsbrillen Seheinschränkung (Makuladegeneration, Grauer Star, Grüner Star, ...) Gewichtsmanschetten Bandagen/Schienen Sessel, Tische Hilfsmittel (Griffverdickungen, ergonomisches Essbesteck, Trinkbecher, Gehhilfen, ...)**



# Beschreibung

Die Zielgruppe des Workshops sind ehrenamtliche Mitarbeitende, welche Bewohner:innen und/oder Tagesgäste vor allem in Gruppensettings bei verschiedenen Aktivitäten, wie Gedächtnistraining, Kochen, Backen, sowie weiteren Betätigungen unterstützen. Im Zuge des konzipierten Workshops werden die Betreuungskompetenzen der Teilnehmenden anhand verschiedener Mittel und Medien gefördert. Es werden Inhalte vermittelt, die es den ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen erleichtert, Tagesgästen und Bewohner:innen größtmögliche Selbstständigkeit und Partizipation im Alltag zu ermöglichen. Dieses Ziel soll anhand eines zweiteiligen Workshops erarbeitet werden. Diese beiden Teile finden an einem Tag statt, zwischen den Teilen gibt es eine Pause. In dem ersten Teil werden Informationen und Tipps über einen fördernden Umgang mit älteren Menschen geteilt. Im zweiten Teil werden Inhalte, die zuvor theoretisch dargestellt wurden durch Selbsterfahrung bewusst gemacht und es werden die körperlichen Einschränkungen und Ressourcen physiologisch älterer Menschen simuliert





# Thema | Inhalt

# Methode Sozialform

# Medien

5	<p><b>Begrüßung und Ankunft</b></p> <p><b>Überblick und Ablauf</b></p> <p><b>Kennenlernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Wie heiße ich?</li> <li>•Woher komme ich?</li> <li>•Wie bin ich zum Ehrenamt gekommen?</li> </ul>	Sesselkreis	Flipchart „Herzlich Willkommen“ Sessel Tische
5	<p><b>Austausch über bisherige Erfahrungen</b></p> <p>Die Teilnehmenden teilen in einem Sesselkreis mit den Workshopleitenden ihre Ansichten zu verschiedenen Themen, welche auf einer Flipchartfolie visualisiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Gibt es bereits Erfahrungen mit Ergotherapie?</li> <li>•Persönliche Gründe für das Arbeiten im Ehrenamt</li> <li>•schönste Arbeitserfahrungen</li> <li>•Bedeutung der Arbeit mit älteren Menschen</li> </ul>	Präsentation Sesselkreis  Vorstellungsrunde Sesselkreis	Sessel Flipchart mit Ablauf  Die Fragen zur Vorstellung für die Workshopteilnehmenden sind auf einem Flipchart aufgeschrieben.
10	<p><b>Umbau</b></p> <p>Die Tische und Stühle werden so vom Sesselkreis in Reihen umpositioniert, dass die Teilnehmenden dem folgenden Frontalinput gut folgen und nach eigenem Interesse auch mitschreiben können.</p>	Gespräch Sesselkreis im Plenum	Sessel Flipchart mit Fragen
30	<p><b>Präsentation</b></p> <p>Kurzerklärung was ist Ergotherapie und was hat Ergotherapie mit Gesundheitsförderung, Prävention und Förderung der Gesundheitskompetenz zu tun? Die Erklärung zu relevanten Themen und Kernkompetenzen der Ergotherapie wird anhand eines Vortrags und des YouTube-Videos "Ergo what?!" präsentiert. Teilnehmende sitzen währenddessen bei Tischen im Seminarraum. Theoretischer Input "so viel wie nötig, so wenig wie möglich" Im zweiten Teil des theoretischen Inputs wird den Zuhörenden der Ansatz "So viel wie nötig, so wenig wie möglich" anhand einer von den Workshopleitenden Präsentation vorgestellt. In dieser Präsentation werden Möglichkeiten der Betreuung von Alltagsaktivitäten anhand theoretischer und praktischer Beispiele dargestellt.</p>	Interaktives Möbel verschoben  interaktiver Frontalvortrag sitzend im Plenum	Sessel und Tische  Computer (Video "Ergo what?!") <a href="https://youtube.com/watch?v=6Nth51tjBAY&amp;feature=shares">https://youtube.com/watch?v=6Nth51tjBAY&amp;feature=shares</a> Beamer Laserpointer PowerPoint Tische und Stühle
15	<p><b>Selbsterfahrung - Stationenbetrieb</b></p> <p>Ausprobieren von GERT und anderen Altersmülierenden Materialien</p>		GERT:

Pause

<p>Alterssimulationsanzug (Gewichts-manschetten, Gewichtswesten, Handschuhe, Kopfhörer, ...)</p> <p>Brillen zur Simulation von Seheinschränkungen Tremor-Handschuhe Besteck, Geschirr, Kaffee/Tee, Kuchen</p> <p>Hilfsmittel: Griffver dickungen, ergonomisches Besteck, Gehhilfsmittel, Trinkbecher, uvm.</p>	<p>Papier Stifte Rucksack Mülltonne Flipchart</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------

<p><b>Station 1</b> Altersanzug GERT: Bei dieser Station ziehen Teilnehmende den Alterssimulationsanzug GERT an. Dieser lässt die Tragenden spüren, wie sich ein physiologisch gealterter Körper anfühlen könnte. Dies wird durch verschiedene Gewichtsmanschetten und Gurte erreicht, die Extremitäten erschweren und Gelenke immobilisieren sollen. Nach dem Anlegen dieses Anzugs führen die Teilnehmenden unterschiedliche Aufgaben in der Umgebung des Seminarraums durch.</p> <p>Die Übungen werden abwechselnd von je zwei Teilnehmenden ausgeführt. Während der Ausführung dieser Übungen ist immer mindestens ein Mitglied des Workshopteams bei den Teilnehmenden.</p> <p><b>Station 2</b> Simulation von Sehbeeinträchtigungen anhand verschiedener Brillen. Die Teilnehmenden probieren verschiedene Brillen aus und führen Schreibfähigkeiten und das Handling von Besteck in Alltagssituationen aus.</p> <p><b>Aufgaben:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stiegen runtergehen bis in das Erdgeschoss der Fachhochschule</li> <li>• Spazieren in den Generationenpark und wieder zurück(~200m)</li> <li>• Ausprobieren verschiedener Geräte im Motorikpark (Schaukeln, Klettern, ...)</li> <li>• Vorbereiten von Kaffee und Kuchen in der Mitarbeiterküche</li> <li>• Schneiden und Essen eines Apfels</li> </ul>	<p>Selbsterfahrung</p> <p>in Zweiergruppen die verschiedenen Materialien ausprobieren, die Reihenfolge bei den Stationen erfolgt spontan</p> <p>Sesselkreis im Plenum</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

45

15

5

**Abschluss**

Gemeinsame Reflexion und anonymes Feedback

Die Vortragenden stellen die Frage: " Welche Erfahrungen konnten Sie sammeln? Wie haben sie sich bei der Ausführung gefühlt? Und inwiefern wird sich anhand der gesammelten Erfahrungen die Betreuung der Gäste verändern?". Die Teilnehmenden teilen danach mit der Gruppe ihre persönlichen Erfahrungen während des Workshops und inwiefern sich ihre Ansichten zur Betreuung der Tagesgäste verändert haben. Die Teilnehmenden verschriftlichen am Ende des Workshops auf einem Flipchart die Themen fest, die sie sich in ihre Arbeit mitnehmen.

Feedback zur Workshopdurchführung wird anhand der Rucksack- Mülltonne-Methode gesammelt. Anhand dieser Methode soll jeweils ein **Thema in einem Rucksack** und **eines in eine Mülltonne** gegeben werden. Die Inhalte im Rucksack sind Dinge, die sich die passend waren und in den nächsten Workshop weiter mitgenommen werden können, die Inhalte der Mülltonne können noch verbessert werden. Das Feedback bleibt anonym und die Teilnehmenden können ihre Anliegen frei formulieren und in zuvor vorbereitete Behälter eingefüllt.

**Verabschiedung**

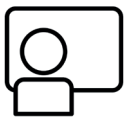
# Gelingende Kommunikation mit demenzerkrankten Menschen



Kommunikationsschulung für Servicepersonal  
(Fokus Küchenpersonal und Reinigungskräfte)



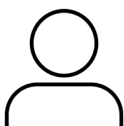
**1 Stunde und 30 Minuten**



**Eine Person bei 8 Teilnehmer:innen**



**Präsentation, Selbsterfahrung  
durch ein Rollenspiel**



**Die Zielgruppe des Workshops ist Service-, Reinigungs-, Verwaltungs- und Küchenpersonal. Es sind keine medizinischen Vorkenntnisse notwendig. Die Anzahl an Teilnehmer:innen beträgt 6 bis 8 Personen**



Die Teilnehmer:innen kennen nach den Workshop Strategien zur gelingenden Kommunikation mit Menschen mit Demenz und können diese in ihren Arbeitsalltag umsetzen.



**Flipchart  
Beamer  
Namensschilder  
Post-It's  
Stifte  
Pinnwandnägel / Magnete  
Arbeitsblätter**

# Beschreibung

Im Rahmen von 1,5 Stunden werden sowohl theoretische als auch praxisnahe Inhalte vermittelt. Die Teilnehmer:innen lernen im Workshop zunächst wie eine Demenzerkrankung entsteht und welche Auswirkungen diese mit sich bringen kann. Zudem werden verschiedene Kommunikationsstrategien im Umgang mit Demenzerkrankten den Teilnehmer:innen nähergebracht. Außerdem soll das Erkennen von Symptomen und die situationsspezifische Kommunikation gegenüber den Patient:innen geübt werden. Der theoretische Input wird mit praktischen Übungen kombiniert. Durch den Einbezug diverser Sinne (visuell, auditiv, taktil) wird bestmögliches Lernen angestrebt.

Es werden Aktivitäten vorbereitet, welche in Kleingruppen oder Partnerarbeiten gelöst werden können (Rollenspiele, Brainstorming etc.). Es wird auf verschiedene Präsentationsformen zurückgegriffen, wie Powerpoint, Pinnwand, Flipchart, Sketch, Arbeitsblatt.

Der theoretische Teil des Workshops wird frontal stattfinden, um allen Teilnehmer:innen eine gute Sicht auf die Unterlagen zu gewährleisten. Dafür werden Tische und Sitzmöglichkeiten bereitgestellt. Anfangs werden die Erfahrungen und Vorkenntnisse der Teilnehmer:innen über Demenz mithilfe von Post-it gesammelt und anschließend geclustert. Anschließende Übungen, etc. werden beispielsweise in einem Sesselkreis durchgeführt.

# Thema | Inhalt

## Begrüßung

## Vorstellungsrunde

Workshopleitende Person und Teilnehmer:innen stellen sich untereinander vor und ihre Erwartungen an den Workshop heute. Anschließend wird ein Namensschild angefertigt und an der Kleidung befestigt

## Ablaufplan

des Workshops vorstellen

## Erfahrungen und Vorkenntnisse sammeln

Teilnehmer:innen verschriftlichen auf Post-It's welche Vorerfahrungen sie schon zu Demenz haben und was ihnen zum Thema einfällt. Diese können dann auf ein Flipchart geklebt und gesammelt werden. Zusätzlich möglich es zu Clustern -> Beispiel Linke Seite des Flipcharts: Erfahrungen, rechte Seite des Flipcharts: Woran man Demenz erkennt.

Die workshopleitende Person fasst die Themen dann zusammen und geht kurz darauf ein und gibt Ausblick über die kommende Präsentation.

## Theoretischer Input zu Demenz

Die typischen Formen von verschiedenen Demenztypen (primäre & sekundäre Formen) mit den jeweiligen (psychischen/kognitiven) Symptomen werden den Teilnehmer:innen mithilfe einer PPP nähergebracht. Weiters wird auf die einhergehenden Auswirkungen eingegangen. Um einen praktischen Bezug herzustellen, werden ausgewählte Strategien zur Kommunikation vorgestellt. Am Ende werden offene Fragen geklärt.

## Fallbeispiel Kommunikation

Workshopleitende Person zeigt, wie Kommunikation bei Demenz NICHT erfolgen sollte. Beispiel: In ein Zimmer reinplatzen, viele Fragen stellen, Realität der Person verneinen, beharrlich sein, ungeduldig sein, ...

Anschließend Präsentation, wie Kommunikation gelingen kann. Beispiel: Vorstellen und erzählen, was man vorhat, vorhersehbar sein, Zeit nehmen, auf Person eingehen, Realität der Person zulassen, ...

## Rollenspiel

Die Teilnehmer:innen werden in Kleingruppen mit mindestens drei Personen eingeteilt und kriegen pro Gruppe 2 Fallbeispiele.

Die beschriebenen Situationen werden nachgespielt und Maßnahmen zur Kommunikation werden angewandt.

## Arbeitsblatt

Teilnehmer:innen gehen zu zweit zusammen und überlegen sich drei wichtige Maßnahmen pro Zweier- Gruppe in Bezug auf die richtige Kommunikation mit Demenzerkrankten

Anschließend gemeinsame Besprechung der Maßnahmen in der Gesamtgruppe

## Abschluss / Take-Away-Message

Zum festigen von gelerntem bietet es sich an die Take-Away-Message der einzelnen Teilnehmer:innen im Plenum zu teilen.

Mit einem Ball: die Person, die den Ball zugeworfen bekommt äußert eine Take- Away- Message und wirft den Ball dann weiter --> so lange wiederholen bis alle Teilnehmer:innen an der Reihe waren



# Methode Sozialform

# Medien

Gesamtgruppe	Sessel / Tische bei Bedarf	5
Gesamtgruppe	Sessel Stifte Namensschild zum beschriften	5
Gesamtgruppe	Flipchart mit Ablaufplan alternativ PowerPoint Präsentation mit Ablaufplan	5
Einzelarbeit und anschließende Sammlung im Plenum	Post-It's Stifte Pinnwand/Flipchart Nadeln/Magnete	10
Frontalvortrag in der Gesamtgruppe	PowerPoint Präsentation Handouts für Teilnehmer:innen Beamer	15
Gesamtgruppe	Zettel mit Fallbeispiele wird ausgeteilt anschließend	10
Kleingruppe	Zettel mit Fallbeispiele, Stifte	20
In 2er Gruppen, anschließend sammeln im Plenum	Arbeitsblätter, Stifte	10
Gesamtgruppe, Sesselkreis	Ball	10

33





## Informationsblatt zum Workshop: “Gelingende Kommunikation mit demenzerkrankten Menschen”

### Definition Demenz

Demenz ist ein Syndrom als Folge einer meist chronischen oder fortschreitenden Krankheit des Gehirns. Dazu gehören Störungen des Gedächtnisses, des Denkens, der Orientierung, der Auffassung und der Lernfähigkeit. Aber auch die Sprache, das Rechnen und das Urteilsvermögen der Personen können eingeschränkt sein. Zudem kommt es zu Veränderungen der emotionalen Kontrolle, die Motivation nimmt ab und das Sozialverhalten ändert sich. Diese Symptome bestehen seit mindestens 6 Monate. Die Beeinträchtigungen können in unterschiedlichsten Tätigkeiten des alltäglichen Lebens auftauchen (z.B. waschen, anziehen, kochen, Haushaltsaufgaben, Freizeitaktivitäten etc.).

### Allgemeine Fakten

Aktuell leben rund 115.000 bis 130.000 Menschen mit einer Demenzerkrankung in Österreich. Da die Bevölkerung in Österreich zunehmend älter wird, ist bis 2050 mit einer Verdoppelung dieser Zahl zu rechnen. Daher ist auch davon auszugehen, dass der Bedarf an Betreuungs- und Pflegepersonal in Zukunft steigen wird.

### Demenzformen

#### Primäre Demenz:

- Demenz vom Alzheimer-Typ
- Parkinson Demenz
- Aufgrund von Schlaganfällen, etc.

#### Sekundäre Demenz:

- Erkrankungen des Herzens
- Chronische Lungenerkrankungen
- Missbrauch von Alkohol, Medikamente...
- Depressionen

### Stadien Demenz

Die Demenz teilt sich in drei Stadien ein.

Im Laufe der leichten Demenz treten folgende Symptome häufig auf: Namen vergessen, Gegenstände nicht mehr finden, Zerstreuung, Ereignisse können nicht mehr erinnert werden, Wortfindungsstörungen.

Nachmittag ihre Tochter zu Besuch war, wusste Frau U. nicht mehr, wie ihre Kaffeemaschine bedient werden muss.



Bei der mittleren Demenz haben die Personen zunehmend Schwierigkeiten bei der Selbstständigkeit.

- Wirken ungepflegt
- Isst Mahlzeiten nicht mehr regelmäßig
- Sprache eingeschränkt
- Bewegungsstörungen
- Aggressivität, Gereiztheit (darauf achten, dass Türen geöffnet sind- Rückzug)
- Stereotypen (wiederholende Bewegungen z.B. Klopfen)

#### Fallbeispiel mittlere Demenz:

Auftrag das Zimmer von Herrn X. zu putzen, sieht ihn im Zimmer wie er am Tisch ein Joghurt mit beiden Händen verschmiert

Lösung: in der Wirklichkeit lassen, nicht schimpfen für Verhalten, kurz einlassen eventuell mitmachen, dann gemeinsam wegwischen

#### Schwere Demenz/Endstadium:

- Ausführungen einfachster Verrichtungen nicht mehr möglich
- Alltag nicht mehr selbstständig möglich
- Hilfe rund um die Uhr nötig

#### Fallbeispiel schwere Demenz:

Die Reinigungskraft kommt ins Zimmer. Der Patient wird im Bett liegend angetroffen und beginnt zu schreien. Um diese Situation zu lösen, kann die Person versuchen, die Begrüßung und die Verabschiedung mittels Körperkontaktes durchzuführen (z.B: Berührung an Schulter mit leichtem Druck)

### Wichtige Strategien im Umgang mit demenzerkrankten Personen

Mit dem Fortschreiten der Demenz, verändert sich das Gehirn und somit auch die Art und Weise, wie Demenzerkrankte ihre Umgebung wahrnehmen und wie sie kommunizieren. Daher ist ein angemessener Umgang mit Demenzerkrankten essentiell. Bei der Kommunikation sollte man vor allem Geduld und Zuneigung mitbringen. Je fortgeschrittener die Demenz ist, umso jünger fühlen sich die meisten Patienten. Es ist wichtig, ihnen nicht zu sagen, dass sie Unsinn reden oder Lügen erzählen, stattdessen sollte man sich auf ihre Realität einlassen, um die Patienten nicht in Unruhe zu versetzen. Generell sollte langsam und in kurzen Sätzen gesprochen werden. Das Gesagte kann mit einer Gestik untermauert werden, um dies zu verdeutlichen. Des Weiteren ist es empfehlenswert, nicht mehrere Fragen auf einmal zu stellen, um die betroffene Person nicht zu überfordern. Außerdem sollen Fragen wie "Warum, Wo, Wann, Weshalb" vermieden werden. Zudem sollte das Gespräch auf Augenhöhe stattfinden. Anschuldigungen von den erkrankten sollten nicht persönlich genommen werden und Diskussionen und Tadel sollen vermieden werden. Zuletzt ist es noch wichtig ironische Aussagen zu unterlassen und den Patient\*innen genügend Zeit zum Antworten zu geben.



## Angaben für Patient:in

### Rollenspiel 1:

#### Information für Patient:in:

Sie sind 80 Jahre alt. Das Reinigungspersonal kommt ins Zimmer und Sie leeren den Mistkübel aus und verstreuen alles im Zimmer.

### Rollenspiel 2:

#### Information für Patient:in:

Sie sind 80 Jahre alt. Wenn das Personal ins Zimmer kommt und Ihnen erzählt, was Sie vorhat, schließen Sie die Augen, um sich besser konzentrieren zu können. Wenn das Personal anfängt Konversation zu betreiben unterbrechen Sie sie und fangen ein komplett anderes Thema an.

## Angaben für Personal

### Rollenspiel 1:

#### Information für Personal:

Sie wollen das Zimmer 80-jährigen Demenzerkrankten reinigen.

### Rollenspiel 2:

#### Information für Personal:

Sie wollen das Zimmer einer 80-jährigen Demenzerkrankten reinigen.



## Abschluss: Wiederholung



Welche Strategien fallen Ihnen zur gelingenden Kommunikation mit demenzerkrankten Menschen ein?

Tauschen Sie sich mit Ihrem Sitznachbar aus und tragen Sie die Maßnahmen in den folgenden Spalten ein:




# Tipps bei Kau- und Schluckbeschwerden im Alter

Kau- und Schluckbeschwerden machen vielen älteren Menschen zu schaffen. Denn sie können die Aufnahme von Speisen und Getränken stark beeinträchtigen und dann ist das Essen beschwerlich und wird teils verweigert. Zudem ist das Risiko für die Entstehung von Mangelernährung und Austrocknung (Dehydration) erhöht. Wichtig ist, dass Angehörige und Pflegekräfte genau beobachten. Nur so können Kau- und Schluckstörungen frühzeitig erkannt und Maßnahmen eingeleitet werden, die dazu beitragen, die Freude sowie den Genuss am Essen und Trinken und damit die Lebensqualität aufrecht zu erhalten.

## **Regelmäßiger Austausch zwischen Pflege- und Küchenpersonal:**

Das Küchenpersonal kann die Nahrungskonsistenz vorübergehend an das individuelle Kauvermögen anzupassen: z.B. Gemüse weicher garen, Fleisch durch entsprechende Garverfahren gut kaubar zubereiten. Auch Lebensmittel wie Obst, Nüsse und Vollkornprodukte können so zubereitet werden, dass sie selbst bei Kaustörungen essbar sind.

## **Das Auge isst mit:**

Es sollten keinesfalls alle Speisenkomponenten zu einem Brei vermischt werden. Mit etwas Geschick und Kreativität

lassen sich auch aus passierten und pürierten Speisen appetitliche und ansprechende Gerichte zaubern. Werden etwa Fleischlaibchen, Karotten und Brokkoli getrennt voneinander püriert, bleiben die unterschiedlichen Farbkomponenten erhalten. Durch die Verwendung von Spritzbeuteln, Tüllen und Formen können Mahlzeiten appetitlich und zum Teil in der Form des ursprünglichen Lebensmittels angerichtet werden.

## **Mitarbeiter:innen können Abwechslung schaffen:**

Wichtig ist, dass die Lebensmittelvielfalt so wenig wie möglich eingeschränkt wird, da sonst ein Mangel an bestimmten Nahrungsinhaltsstoffen entstehen kann. (Fast) jede Speise lässt sich in ihrer Konsistenz so bearbeiten bzw. verändern, dass sie auch weiterhin gegessen werden kann.

## **Mitarbeiter:innen können mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag anbieten:**

Die Mahlzeitengröße sollte angepasst werden. Mehrere kleine Portionen über den Tag verteilt, werden meist besser akzeptiert, als wenige große Mahlzeiten.



### **Gesunde Zähne, gesunder Mund:**

Mitarbeiter:innen unterstützen Bewohner:innen bei der Mundhygiene und informieren Angehörige, wenn zahnärztliche Kontrollen notwendig sind/wären.



### **Mundtrockenheit vermeiden:**

Mitarbeiter:innen erinnern Bewohner:innen an das Trinken und informieren auch die Angehörigen, dass sie bei den Besuchen immer wieder die Bewohner:innen an das Trinken erinnern. Hintergrund: Über den Tag verteilt sollten mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit getrunken werden, um das Austrocknen des Mundes und einen verringerten Speichelfluss zu vermeiden. Saure Lebensmittel wie Joghurt, saure Getränke (z.B. Wasser mit Zitrone) etc. regen den Speichelfluss an.

### **Mitarbeiter:innen sollen daran denken, schwer zu Kauendes bei älteren Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden zu entfernen:**

Um das Kauen und Schlucken zu erleichtern, sollten besonders harte Bestandteile der Nahrung (z.B. harte Brotrinden) entfernt oder in Flüssigkeit aufgeweicht werden.

### **Mitarbeiter:innen unterstützen und achten auf die aufrechte Haltung während des Essens:**

Eine aufrechte Körperhaltung beim Essen erleichtert das Schlucken und beugt der Einatmung von Speisebestandteilen vor (Aspiration). Der Kopf sollte dabei leicht nach vorne geneigt sein. Die Haltung kann mittels Polster unterstützt werden. Bei Bettlägerigkeit sollte der Oberkörper mithilfe von

Decken, Kissen etc. so gut wie möglich hochgelagert werden. Wichtig ist, dass die aufrechte Körperposition etwa 20 Minuten nach der Einnahme der Mahlzeit beibehalten wird.

### **Mitarbeiter:innen kennen Ess- und Trinkhilfen und bieten diese den Bewohner:innen an:**

Ess- und Trinkhilfen (z.B. Teller mit rutschfester Unterlage, Besteck mit verdicktem Griff etc.) können die Aufnahme von Speisen und Getränken erleichtern.

### **Mitarbeiter:innen achten bei der Essenseingabe auf die Größe des Nahrungsbolus:**

Zudem gehen kleine Portionsgrößen (z.B. mit einem Teelöffel gegessen) häufig mit einem geringen Aspirationsrisiko einher.

### **Mitarbeiter:innen achten auf Ruhe beim Essen & Trinken und versuchen eine angenehme Atmosphäre zu schaffen:**

Ältere Menschen mit Schluckbeschwerden müssen sich mitunter beim Essen und Trinken besonders konzentrieren. Wichtig ist daher, ausreichend Ruhe und Zeit für das Essen einzuräumen. Ablenkungen durch Radio oder Fernseher sollten beim Essen vermieden werden. Eine ansprechende Tischdekoration und Atmosphäre fördert den Appetit und die Freude am Essen



# Informationsblätter Ernährung im Alter

Auf den folgenden Seiten finden sie  
Informationsblätter zu Ernährung im Alter

1. **Mangelernährung**
2. **Vegetarische Ernährung**
3. **Appetit**
4. **Demenz**
5. **Ablehnendes Essverhalten**
6. **Ernährung bei Schluckprobleme**



# Sei dabei und gut versorgt im Alter: **MANGELERNÄHRUNG**

Manchmal fühlen sich ältere Menschen müde, schwach, antriebslos und nehmen ab. Das nennt man oft "Alterschwäche". Die wirkliche Ursache dafür kann aber sein, dass der Körper nicht genug Energie und wichtige Nährstoffe bekommt.

## Anzeichen

- Ich verliere ungewollt Gewicht
- Ich fühle mich oft sehr erschöpft
- Ich fühle mich oft sehr schwach
- Ich gehe sehr langsam
- Ich bewege mich sehr wenig

## Mangelernährung

Mangelernährung bedeutet, dass der Körper nicht genug **Energie, Eiweiß oder andere wichtige Nährstoffe** bekommt. Das kann dazu führen, dass sich der Körper verändert und dass Krankheiten schlechter verlaufen. Wenn es besonders an Eiweiß oder anderen Nährstoffen wie Vitaminen mangelt, spricht man von "**qualitativer Mangelernährung**", obwohl man genug Energie bekommt. Das heißt, dass auch Personen, die übergewichtig sind, unter Mangelernährung leiden können.

## Eiweiß

Eiweiß ist ein wichtiger Baustoff unseres Körpers. Es ist Bestandteil von Muskeln, Haut, Haaren, Nägeln, Bindegewebe, Hormonen und Blut. Damit der Körper genügend Baustoff hat, sollten wir regelmäßig Lebensmittel essen, die viel Eiweiß enthalten.

## Ein "Mehr" an Eiweiß:

- **Reibkäse** bei Soßen oder Gemüsegerichten
- Salatsoßen mit **hartgekochtem Ei**
- Kleine Stücke **Fleisch, Käse oder Schinken** in Knödeln, Gemüsegerichten oder Reis
- **Sojaprodukte**
- **Milch** zum Kochen von Polenta und Getreide
- Öfters **Mehlspeisen und süße Aufläufe**
- **Suppen mit Ei** legieren, **Ei zum Frühstück** oder zur Jause
- **Buttermilch, Joghurts oder Trinkjoghurts** als Zwischenmahlzeit



# Rezept- Idee

## Gemüse-Eierspeis\*

für 4 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Schnittlauch
- ½ Dose Mais
- jodiertes Salz
- 100 g Tiefkühlerbsen
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Eier
- Chili
- 100 g (Frisch-) Käse
- Rapsöl

**1.** Zwiebel schälen, klein würfeln und in Rapsöl glasig dünsten. Den abgetropften Mais und die Erbsen zugeben.

**2.** Die Eier gut mit dem Käse und den Gewürzen verquirlen und die Mischung über das Gemüse gießen.

**3.** Auf kleiner Flamme zugedeckt mindestens 10 Minuten stocken lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen und am besten mit Vollkornbrot genießen.

**Tipp: Einen kleinen Schuss Steirisches Kürbiskernöl über die Frittata geben!**

\*Gesundheitsfonds Steiermark (2020). Rezept der Kampagne „Sei amol g'miasig“. Verfügbar unter: [www.gmiasig.at](http://www.gmiasig.at)

## Fragen

die Sie sich selbst und Angehörigen stellen können



**Habe ich in letzter Zeit ungewollt Gewicht verloren und fühle mich schwach und erschöpft?**

Falls Sie diese Frage mit Ja beantworten, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



**Wie kann ich Speisen mit eiweißreichen Lebensmitteln aufwerten?**

Eiweiß ist zum Beispiel enthalten in Milchprodukten, Fleisch und Fisch, Eiern und Hülsenfrüchten.

# Sei dabei und gut versorgt im Alter: **FLEISCHLOSE ERNÄHRUNG**

Eine gesunde Ernährung funktioniert auch ohne Fleisch, dafür mit viel Genuss.

## Vegetarisch im Alter

Eine gesunde vegetarische Ernährung ist möglich, wenn man viele verschiedene Lebensmittel isst. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit vielen verschiedenen Lebensmitteln stellt sicher, dass man genug Nährstoffe bekommt.

## Worauf zu achten ist

Es ist wichtig, genügend und abwechslungsreich zu essen. Wenn man bestimmte Lebensmittel-Gruppen gar nicht isst, kann es passieren, dass man nicht ausreichend Nährstoffe bekommt. Wenn man kein Fleisch isst, muss man darauf achten, genug Eiweiß zu bekommen. Der Körper kann Eiweiß aus tierischen Lebensmitteln besser aufnehmen als Eiweiß aus pflanzlichen Lebensmitteln. Wenn man aber verschiedene pflanzliche Eiweiß-Quellen zusammen isst, kann man die Eiweiß-Aufnahme verbessern.

## Tipps

Essen Sie eiweißreiche Lebensmittel über den Tag verteilt und vor allem am Abend. Wenn Sie auch keinen Fisch essen, können Sie wertvolle Omega-3-Fettsäuren über pflanzliche Öle wie **Raps-, Soja-, Walnuss- und Leinöl, Nüsse und Samen** aufnehmen.

## Kombinationen für eine gute Eiweiß-Aufnahme:

- **Kartoffeln und Eier**  
zum Beispiel Kartoffeln mit Spiegelei und Spinat
- **Kartoffeln und Milchprodukte**  
zum Beispiel Kartoffelpüree mit Rahmgemüse
- **Getreide und Milchprodukte**  
zum Beispiel Milchreis mit Obst
- **Getreide und Hülsenfrüchte**  
zum Beispiel Linsensuppe mit Brot
- **Getreide und Eier**  
zum Beispiel Palatschinken mit Marmelade



# Rezept-Idee

## Semmelknödel mit Linsen-Sauce für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 1 TL Rapsöl
- 250 g Semmelwürfel
- 2 Eier
- 250 ml Milch
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 Bund Petersilie
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 große Tasse getrocknete Linsen
- 2 ½ Tassen Wasser
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL Senf
- etwas Essig
- Majoran

**1.** Linsen mit Lorbeerblättern und Thymian in Wasser für 30 Minuten auf kleiner Stufe zugedeckt garen lassen.

**2.** Öl in einer Pfanne erhitzen und gehackte Zwiebeln glasig andünsten. Die Hälfte der Zwiebeln zu den Linsen in den Topf geben, die andere Hälfte aufsparen.

**3.** Milch erwärmen und über die Semmelwürfel gießen. Die Eier mit Salz und gehackter Petersilie versprudeln und zu den Semmelwürfeln geben. Die restlichen Zwiebeln unterrühren und für 10 Minuten zugedeckt rasten lassen.

**4.** Aus der Semmelmasse Knödel formen und in ein Gefäß legen. Wenig Wasser dazu gießen, zudecken und für ca. 7 Minuten in der Mikrowelle garen. Währenddessen die Linsen mit Senf, Essig und den Gewürzen abschmecken.

\*Gesundheitsfonds Steiermark (2022). Dauerkalender mit Ernährungstipps. Verfügbar unter: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ernaehrungsbroschueren-und-berichte/](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at/gesunde-ernaehrung/ernaehrungsbroschueren-und-berichte/)

## Fragen

die Sie sich selbst und Angehörigen stellen können



**Welche fleischlosen Gerichte schmecken mir?**



**Weiß ich über einen eventuellen Mangelzustand Bescheid?**

Ein Labor-Befund kann Aufschluss geben (u.a. Vitamin D, Vitamin B12, Eisen).



# Sei dabei und gut versorgt im Alter: **APPETITANREGENDE ERNÄHRUNG**

Für Menschen mit mangelndem Appetit und/oder Schwierigkeiten bei der Nahrungsaufnahme gilt es, die Ernährung so attraktiv wie möglich zu gestalten.

## Empfehlungen

Wenn wenig gegessen wird, können energie- und fettreiche Speisen sinnvoll sein, um dafür zu sorgen, dass trotzdem genug Energie zugeführt wird. Speisen können als „**Finger-food**“ angeboten werden. Das fördert die selbstständige Nahrungsaufnahme und regt Sinne und Appetit an.

## Worauf zu achten ist

Erkrankungen, Medikamente und psychische Probleme wie Depressionen können den Appetit verringern. Außerdem funktionieren die Sinne im Alter nicht mehr so gut und man schmeckt nicht mehr so intensiv wie früher. Das führt zu weniger Lust auf Essen, weil das Essen nicht mehr so gut schmeckt. Das Essen mit vielen Kräutern und Gewürzen zu würzen, damit es intensiver schmeckt, kann helfen. Auch Lieblingsspeisen von früher und eine schöne Gestaltung des Essens können helfen, dass man wieder mehr Appetit bekommt.

## Möglicher Hintergrund

Es kann sein, dass **Schluckstörungen** hinter der Appetitlosigkeit stecken, denn das Essen erfordert von den Betroffenen eine hohe Konzentration und wird oft zur Schwerarbeit. Bei Verdacht auf Schluckstörungen sprechen Sie mit einer Logopädin/ einem Logopäden.

## So regen Sie den Appetit an

- Genießen Sie einen **Aperitif** oder bestimmte Tee-Sorten wie **Wermut, Bitterklee, Schafgarbe und Salbei**.
- Verwenden Sie vermehrt **Kräuter und Gewürze** zum Verstärken des Geschmacks.
- Besonders Kräuter und Gewürze wie **Minze, Knoblauch, Thymian und Petersilie** können den Appetit anregen.
- Essen Sie bittere Salate wie **Chicorée, Radicchio oder Rucola**.



## Rezept-Idee

### Gemüsebratlinge mit Kräuterdip und Zartweizen für 4 Personen

- 60 g Knollensellerie
  - 60 g Karotten
  - 60 g Lauch
  - 1 Hühnerei
  - 25 g Leinsamen
  - 25 g Vollkornpaniermehl
  - Jodsalz
  - Pfeffer
  - 20 ml Rapsöl
  - 140 g Zartweizen roh
- Für den Dip:**
- 1 Zwiebel
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 Handvoll Schnittlauch
  - 1 Handvoll Petersilie
  - 250 g Magertopfen
  - 60 g Joghurt 1,5 % Fett
  - Jodsalz
  - Pfeffer

**1.** Für die Bratlinge Karotten und Sellerie fein reiben. Lauch in feine Ringe schneiden. Gemüse mit Eiern, Leinsamen, Semmelmehl, Salz und Pfeffer vermischen und daraus Bratlinge formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

**2.** Für den Dip Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und mit Topfen und Joghurt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern abschmecken.

**3.** Den Weizen (nach Packungsanleitung) in Salzwasser bissfest garen.

**Tipp: die Bratlinge eignen sich auch kalt als Fingerfood!**

\*Gesundheitsfonds Steiermark (2019). Rezept aus Musterspeiseplan „Essen auf Rädern“. Verfügbar unter: [www.gesundheitsfonds-steiermark.at](http://www.gesundheitsfonds-steiermark.at).

## Fragen

die Sie sich selbst und Angehörigen stellen können



### Wie motiviere ich mich oder meine Angehörigen zum Essen?

Gibt es Rituale beim Essen (z.B. ein Tischgebet oder das Anstoßen mit einem Aperitif)?



### Wie ansprechend sind die Mahlzeiten gestaltet?

Achte ich auf Vorlieben/Abneigungen und auf eine angenehme Essatmosphäre?



# Sei dabei und gut versorgt im Alter: **ERNÄHRUNG BEI DEMENZ**

Essen und Trinken bei Demenz ist sehr wichtig, da eine Mangelernährung auftreten kann, was für Betroffene sehr ungünstig ist. Deshalb ist es wichtig, Mangelernährung zu vermeiden.

## Schaffen Sie eine angenehme Essatmosphäre

- Achten Sie auf ein angenehmes Licht
- Verwenden Sie schönes Geschirr und Tisch-Deko
- Spielen Sie leise angenehme Musik
- Vermeiden Sie Lärm und sonstige Ablenkung

## Worauf zu achten ist

Die Ernährung bei Demenz sollte den allgemeinen Empfehlungen folgen: eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse, Obst, Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Brot, Reis und Nudeln. Es ist wichtig, ausreichend zu trinken, insbesondere im Sommer (ca. 1,5 Liter pro Tag). Manche Menschen mit Demenz sind sehr aktiv und haben einen erhöhten Energiebedarf, daher sollten sie eine höhere Energiezufuhr haben. Es können auch andere Probleme beim Essen und Trinken auftreten, für die verschiedene Maßnahmen helfen können.

## Fördern Sie Genuss

- Kochen Sie die Lieblingsspeisen
- Kochen und essen Sie in Gesellschaft
- Gehen Sie vor dem Essen spazieren
- Fördern Sie die Selbständigkeit
- Verwenden Sie ggf. Spezialbesteck mit Griffverdickung

## Maßnahmen bei Problemen

Problem	Unterstützung
Schwierigkeiten bei Einkauf, Zubereitung und regelmäßigem Essen	Hilfe beim Einkaufen Haushaltshilfe Essen auf Rädern Unterstützen beim Essen
Essen wird vergessen oder nicht erkannt	Erinnerung an die Mahlzeiten Aufsicht beim Essen Ermutigen zum Essen Essen und Trinken vormachen
Verhaltensprobleme	Emotionale Unterstützung Rituale schaffen
Schluck-/Kauprobleme	Anpassung der Konsistenz

# Rezept- Idee

## Topfen-Obers-Kaltschale mit Beeren für 2 Personen

- 160 g Magertopfen, streichfähig
- 80 g Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, etc. - auch Tiefkühlbeeren sind möglich)
- 4 g Vanillezucker
- 6 g Weizenkeimflocken
- 60 ml Obers

1. Topfen mit den Beeren samt Saft, Vanillezucker und Weizenkeimen verrühren.
2. Obers schlagen und unterheben.

**Tipp: Wenn Milchzucker (Laktose) nicht vertragen wird, verwenden Sie laktosefreien Topfen und Obers.**

## Fragen

die Sie sich selbst und Angehörigen stellen können



**Haben Sie in den letzten Wochen eine merkliche Veränderung bei Essen und Trinken bei der von Demenz betroffenen Person bemerkt?**

Ist diese Veränderung ungewöhnlich oder untypisch so holen Sie sich Unterstützung bei einer Ernährungsberatung durch eine/n Diätologin/en.



**Haben Sie Schwierigkeiten beim Umgang mit Besteck bemerkt?**

Damit noch lange selbständig gegessen werden kann, können Sie auch Spezialbesteck mit Griffverdickung verwenden.



# Sei dabei und gut versorgt im Alter: **TIPPS BEI ABLEHNENDEM ESSVERHALTEN**

Eine fortgeschrittene Demenzerkrankung kann zu Verhaltensauffälligkeiten führen, die auch das Essen und Trinken beeinträchtigen können. Dazu zählt zum Beispiel Ablehnung gegenüber Nahrung.

## Worauf zu achten ist

Wenn Essen und Trinken über längere Zeit abgelehnt werden, so kann es passieren, dass die betroffene Person zu wenig isst und daher mangelernährt wird. Dies hat wiederum negative Folgen für die Gesundheit der betroffenen Person. Die Gründe, warum jemand Essen ablehnt, sind oft sehr verschieden.

## Gründe für Ablehnung und mögliche Abhilfe

Grund	Abhilfe
Angst vor Vergiftung durch das Essen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bittere Speisen meiden</li> <li>• Homogene Texturen (z.B. Joghurt <u>ohne</u> Stückchen)</li> <li>• Dunkle, schwarze und grüne Farben in Speisen meiden</li> </ul>
Wenn das Essen nicht mehr erkannt wird	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keine Ablenkung – wenig Tischdekoration</li> <li>• Starke optische Kontraste – einfarbige Tischunterlage bei weißem Teller, farbige Trinkbecher</li> </ul>
Wenn mit Besteck/ Geschirr nicht mehr umgegangen werden kann	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zubereiten von Häppchen, die mit den Fingern gegessen werden können (kleine Stücke Brot/Kuchen)</li> <li>• Spezialgeschirr und -besteck mit dickem Griff</li> </ul>
Depressive Verstimmung, Traurigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mahlzeiten möglichst gemeinsam zubereiten</li> <li>• Mahlzeiten gemeinsam mit der Familie einnehmen</li> <li>• Angenehme Essensatmosphäre (ruhige Hintergrundmusik)</li> </ul>

**Tipp: Es muss nicht immer Besteck sein!** Bieten Sie kleine Häppchen an, die man mit den Fingern essen kann. Das regt den Tast-, Seh- und Geschmackssinn an. Ideal ist eine 1-2 Bissen große, längliche Form (z.B. Laibchen, Quiche, Schnitten, Fruchtriegel).



# Rezept- Idee

## Fingerfood-Rezept für 2 Personen: Gelbe Linsenbällchen mit Kräuterdip\*

- 60 g Linsen (gelb)
  - 240 ml Wasser
  - 90 g Bulgur
  - 40 g Zwiebel
  - 10 g Butter
  - Paprikapulver
  - Salz
  - Pfeffer
- Für den Dip:**
- 100 g Naturjoghurt 3,6 % Fett
  - Petersilie
  - Schnittlauch
  - Salz
  - Pfeffer

**1.** Linsen waschen, im Salzwasser aufkochen lassen, bei geringer Hitze etwa 30 Minuten garziehen lassen. Den Bulgur 15 Minuten vor Garzeitende unterrühren und mit fertig garen.

**2.** Zwiebel klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Paprikapulver darin anbraten. Die angebratene Butter und den Pfeffer zur Linsenmischung geben.

**3.** Mit den Händen kleine Bällchen formen. Die Bällchen im Backofen bei 180°C für etwa 5 Minuten backen oder im Topf mit etwas Wasser und einem Siebeinsatz für 5 Minuten dämpfen.

**4.** Petersilie und Schnittlauch klein hacken, in das Joghurt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Achtung bei Schluckstörungen – Keine Kräuter verwenden!**

\*Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (o.J.). Fit im Alter - Rezeptdatenbank. Verfügbar unter: [www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

## Fragen

die Sie sich selbst und Angehörigen stellen können



**Haben Sie das Gefühl, dass das Essen oder bestimmte Speisen abgelehnt oder gar nicht mehr erkannt werden?**

Bereiten Sie vor allem Speisen zu, die immer noch gerne gemocht werden und verwenden Sie nur wenig Tischdekoration, damit keine Ablenkung entsteht.



**Haben Sie bemerkt, dass Schwierigkeiten oder Veränderungen bei Alltagsaktivitäten (z.B. Kochen am Herd) bei der betroffenen Person auftreten?**

Für Hilfestellung und Tipps und Tricks wenden Sie sich an eine Ergotherapeutin oder einen Ergotherapeuten.



# Sei dabei und gut versorgt im Alter: **ERNÄHRUNG BEI SCHLUCKSTÖRUNGEN**

Sehr viele von Demenz Betroffene entwickeln eine Schluckstörung. Damit die Betroffenen trotzdem weiterhin erfolgreich schlucken können, ist es notwendig, die Konsistenz von Speisen und Getränken anzupassen.

## Erklärung

Wenn der Schluckvorgang beeinträchtigt ist, spricht man von einer Schluckstörung. Dabei kann der Bissen oder Schluck Getränk nicht mehr vollständig geschluckt werden. Dadurch können Speisereste im Mund zurückbleiben oder in die Luftröhre gelangen, was zu einer Lungenentzündung führen kann.

## Tipps für die Essenseingabe

- Nicht zu schnell – der Person Zeit lassen!
- Auf die Person konzentrieren und genau beobachten
- Jeden Schluck abwarten, sprechen nur in den Essenspausen
- Nicht mit der Löffelkante über den Mund streichen
- Selbstständigkeit fördern

## Achtung Mangelernährung!

Menschen mit Schluckstörungen neigen dazu, weniger zu essen und haben oft auch weniger Appetit. Sie nehmen dadurch zu wenig Nährstoffe und Energie zu sich, verlieren ungewollt Gewicht und werden körperlich schwächer. Damit keine Mangelernährung entsteht, können konsistenzveränderte Speisen mit Energie (Kalorien) und Eiweiß angereichert werden: Verwenden Sie mehr Öl, Butter, Schlagobers und Creme fraiche. Ein Mehr an Eiweiß bringen Milch, Schlagobers, mit Ei legierte Suppen, aber auch Topfencrèmes und Milchshakes.

## Anzeichen von Schluckproblemen

- Husten oder Räuspern beim Schlucken
- Veränderung der Stimme nach dem Essen/Trinken (brodelndes Geräusch)
- Fremdkörpergefühl im Hals
- Angst vor dem Essen/Trinken, Essensablehnung
- Länger als üblich dauerndes Essen und Trinken
- Übriglassen bestimmter Konsistenzen (z.B. Bröseliges)
- Liegenbleiben von Nahrungsresten im Mundraum
- Eindringen von Nahrung/Flüssigkeit in die Nase



## Rezept- Idee

### Buttermilchgelee mit pürierten Pfirsichen\* für 2 Personen

- 8 g Gelatine (vegetarische Alternative: Agar Agar)
- 100 g Pfirsiche
- 200 ml Buttermilch (1 % Fett)
- 10 g Zucker
- 2 ml Zitronensaft

1. Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und kurz erhitzen, nicht kochen.
2. Pfirsiche zerkleinern und pürieren und zum Großteil zu der Buttermilch geben. Einen Teil des Pfirsichpürees für das Anrichten aufheben. Fruchtbuttermilch mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.
3. Die gelöste Gelatine mit der Fruchtbuttermilch verrühren. Fruchtbuttermilch in mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen geben, im Kühlschrank erstarren lassen.
4. Buttermilchgelee auf einen Teller stürzen und mit einem Esslöffel püriertem Pfirsich garnieren.

\*Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) (o.J.). Fit im Alter - Rezeptdatenbank. Verfügbar unter: [www.fitimalter-dge.de](http://www.fitimalter-dge.de)

## Fragen

die Sie sich selbst und Angehörigen stellen können



### Sind bereits erste Anzeichen, die auf Schluckprobleme hinweisen können (siehe Infobox), aufgetreten?

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin für eine weitere Abklärung – für die genaue Anpassung der Konsistenzen von Essen und Trinken wenden Sie sich an einen Logopäden/eine Logopädin.



### Brei & Püree - Muss das sein?

Oft müssen Speisen püriert werden - dadurch verlieren die Speisen ihre ursprüngliche Form und sind als solche nicht mehr zu erkennen. Aber das Auge isst mit! Verwenden Sie eigens dafür entwickelte Silikonformen um die Speise wieder in „Form“ zu bringen. Fragen Sie zu Bezugsquellen einen Logopäden/eine Logopädin.







## 3. Literaturverzeichnis

Costa, U., Pasqualoni, P. P., & Wetzelsberger, B. (2016). Betätigungsgerechtigkeit als Dimension gesundheitlicher Chancengerechtigkeit: Handlungswissenschaftliche Zugänge. 10.

Heinzelmann, U. (2015) Kochen im Altersheim. Wenn Erinnerungen hochkommen. <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/kochen-im-altersheim-wenn-erinnerungen-hochkommen-13963163.html>

SCORE Personal (2023) Kochen mit Senioren. Tipps für Altenpfleger und Angehörige. <https://www.score-personal.de/kochen-mit-senioren-tipps/>

## 4. Abbildungsverzeichnis

Alle verwendeten Bilder sind bezogen von unsplash.com oder selbst erzeugte Fotografien, welche für die Verwendung der Erstellung dieses Leitfadens genutzt werden.

Quelle der Stock-Fotos:

georg-arthur-pflueger-eO\_JhqabBY0-unsplash

phillip-goldsberry-kwqJwtlb0KU-unsplash

philippe-leone-Y5VBtBgswLQ-unsplash

nsys-group--5ubmlxZR7l-unsplash

jony-ariadi-QZub8Ni3x\_c-unsplash

ignacio-brosa-vJDbPuxUS\_s-unsplash

georg-arthur-pflueger-eO\_JhqabBY0-unsplash

carissa-gan-YlwOMESLPQo-unsplash

sven-mieke-zlA7c39DfFk-unsplash

cdc-ddKBuWekZr0-unsplash

Quelle der eigenes erzeugten Fotografien:

Brigitte Loder-Fink MSc

# 5. Impressum

Version 1, Stand April 2024

## **Autor\*innen:**

Klaus Gasperl-Krachler BSc, MSc,  
Theresa Draxler BSc, MSc  
Brigitte Loder-Fink, MSc

## **Projektleitung:**

Brigitte Loder-Fink MSc

## **Projektteam:**

Klaus Gasperl-Krachler BSc, MSc  
Theresa Draxler BSc, MSc  
Wolfgang Staubmann BSc, MSc  
Christoph Palli, BScN, MScN  
Studierende des Studiengangs Ergotherapie – Jahrgang 2020 und 2021

## **Projektpartner:**

Volkshilfe Bairisch-Kölldorf  
Hausleiterin: Mag. Monika Trabi  
Pflegedienstleitung: Daniela Maitz

Rotes Kreuz Bad Gleichenberg - Tagesbetreuung Merkendorf  
Community Nurse: Johanna Monschein  
Tagesbetreuung: Janine Neumeister

## **Grafische Aufbereitung:**

Christian Gasperl-Krachler

Sei dabei!

