

Co-funded by the European Union



The European Union support for the production of this document does not constitute an endorsement of the contents, which reflects the views only of the authors, and the European Union institutions and bodies cannot be held responsible for any use that may be made of the information contained therein.

(EaSI VS/2020/0258)

Supporting **In**clusive development of
community-based long-term **CARE**
services through multi-stakeholder
participatory approaches

Co-funded by

Fonds Gesundes Österreich



Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich
Fonds Gesundes
Österreich

Hilfreiches zu:

Körperpflege, Nahrung aufnehmen und ausscheiden



erstellt von Monika Köck und Regina Entfellner,
Frühjahr 2023

Lernen aus dem bisherigen Leben

Wie war es in der Vergangenheit?

Zu welcher Uhrzeit fand die Körperpflege statt?

Wie oft wurde gebadet/geduscht?

Wurde Hautpflege als wohltuend empfunden?

Was ist unbedingt notwendig? Was ist nicht unbedingt notwendig?

Ressourcen fördern

Ressourcenförderung – Was ist das?

So viel wie möglich selbstständig tun lassen!

Das Notwendige
anleiten - unterstützen - übernehmen.

Waschen, Hautpflege und Kleiden: Waschen

Was braucht es im Badezimmer?

- Sitzgelegenheit und rutschfeste Matten

Badewanne – Duschbrett

Dusche – Sessel mit Lehne

Körperpflege im Bett – Waschschüssel

Hautpflege und Kleiden

Hautpflege: Altershaut braucht reichhaltige Pflege

Kleiden:

- Rutschsichere Schuhe mit Halt!
- Kleidung soll leicht anziehbar sein – aber der Tagesstruktur und der Tageszeit entsprechend
- Hilfsmittel zum Anziehen wie Schuhlöffel, Sockenanziehhilfe usw.

Ausscheidungen

Inkontinenz ist ein Tabu-Thema – trotzdem bewusst ansprechen
Hilfreich sind:

- Sitzerrhöhung fürs WC
- Toilettenfahrstuhl für die Nacht

Inkontinenzmaterial – was viele nicht wissen:

- Es gibt viele Unterschiede - im Heilbehelfsfachgeschäft erhalten Sie hilfreiche Beratung
- Bezug mittels Heilbehelfsschein über den/die Hausarzt/ärztin: weniger Kosten!

Hilfsmittel der Pflegesituation entsprechend verschreiben lassen:

- Beratung dazu in Anspruch nehmen!

Ernährung im Alter

Was verändert sich mit dem Älterwerden?

- weniger Muskelmasse
- weniger Energiebedarf, aber gleichbleibender (oder steigender) Nährstoffbedarf
- abnehmendes Durstempfinden, verminderter Appetit
- veränderter Geschmacks- und Geruchssinn
- abnehmende Kauleistung und eventuelle Schluckstörungen
- verlangsamte Verdauung und Neigung zu Verstopfung

Was soll täglich gegessen/getrunken werden?

Regelmäßige Mahlzeiten helfen den Tagesablauf zu strukturieren!

- Wasser hält fit - ca. 1,5 Liter am Tag (ausgenommen bei speziellen Erkrankungen)
- Lebensmittelvielfalt ist das A und O
- Obst und Gemüse
- Eiweißquellen nutzen, wie Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Fisch, Fleisch, Samen, Nüsse
- Kohlenhydrate, z.B. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot
- Hochwertige Öle und Fette benutzen
- Zucker und Salz reduzieren
- Schonende Zubereitung!

Mangelernährung und Dehydrierung

Wie erkenne ich es?

- Gewichtsabnahme, Appetitverlust, weniger essen
- Trockener Mund
- Verwirrtheit
- Veränderung der Körperausscheidungen (trüber Harn, Verstopfung)

Was kann ich tun?

- Trinkmenge für den Tag vorrichten – Trinkmenge mitnotieren
- Mahlzeiten mit Kalorien anreichern (z.B. Ei in die Suppe; Schlagobers dazu,...)
- Professionelle Dienste können konkret unterstützen

Hilfreiches zum Einnehmen von Mahlzeiten

- So viel wie möglich selbst tun lassen
- Essen braucht Zeit
- Wenn möglich soll am Tisch gegessen werden
- Stellen Sie keine Fragen während dem Essen – Gefahr des Verschluckens
- Bieten Sie Getränke an – trockene Schleimhäute erschweren das Schlucken.
- Hilfsmittel wie Schnabelbecher, Wärmeteller, gebogenes Besteck nutzen
- Die Konsistenz der Nahrung entsprechend dem Schluck- und Kauvermögen gestalten

Veränderungen in der letzten Lebensphase

Von allen Dingen ändert sich bei Körperpflege, Nahrung aufnehmen und ausscheiden in der letzten Lebensphase am meisten.

Die Leitfrage ist: Was braucht es jetzt noch?

- Körperpflege den Situationen anpassen – Wohl fühlen!
- Genuss und Geschmack transportieren beim Essen und Trinken!
- Begleitung und Ansprache – Rituale aufrecht erhalten
- Durstgefühl vermeiden durch gute Mundpflege
- Positionierung möglichst angenehm und Schmerz vermeidend
- Schmerzen möglichst reduzieren, Palliativteam hinzuziehen
- Bei allem Tun: auch Zeit nehmen für den Abschied