

# **Ambulant betreute Wohngemeinschaften**

## **Verbraucherinformationen**

### **Essen und Trinken in Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz**

Die Qualität der Nahrungsmittel und die der zubereiteten Speisen ist für Menschen mit Demenz sehr wichtig. Da es sich in der Wohngemeinschaft um die eigene Häuslichkeit der Betroffenen handelt, ist auch in diesem Bereich der alltäglichen Lebensgestaltung die Mitwirkung der Betroffenen bzw. der Angehörigen ausdrücklich erwünscht.

#### **Was ist zu beachten?**

Als Vertreter sollten Sie Wert darauf legen, dass Ihr demenzbetroffener Angehöriger/ Klient mit in die **wöchentliche Speiseplanung** einbezogen wird. Falls die fortgeschrittene demenzielle Erkrankung dies nicht mehr zulässt, erkundigen Sie sich, ob Sie gemeinsam bzw. stattdessen an der Planung teilnehmen können.

In den meisten Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz wird mindestens ein Mal pro Woche eingekauft. Zur Idee der WG gehört, dass einzelne BewohnerInnen durchaus mit zum **Einkaufen** gehen können, vorausgesetzt Mobilität/ Aufmerksamkeit/ Interesse sind vorhanden. Selbstverständlich können Sie als Angehörige Ihre Begleitung anbieten, so dass Sie sicher gehen können, dass Ihr „Wunschzettel“ erfüllt wird. Idealerweise bringen sich die BewohnerInnen bei der **Zubereitung der Mahlzeiten** mit ein. In der Wohngemeinschaft sollte täglich selbst gekocht werden, um das „Prinzip der Normalität“ zu leben. Regelmäßige Inanspruchnahme eines fahrbaren Mittagstisches bzw. reguläres „Vorkochen“ in der Nachtschicht verhindert, dass BewohnerInnen aktiv bei der Essenzubereitung mitgestalten bzw. durch sinnliches Erleben von Essensdüften beim Kochen etc. einbezogen werden und gehören deshalb nicht in das ursprüngliche Konzept einer Wohngemeinschaft. Die **Essenszeiten** in der WG sind nicht festgeschrieben, sondern orientieren sich an den Bedürfnissen der BewohnerInnen. Empfohlen ist, dass BewohnerInnen, abweichend von den Kernzeiten der -

Mahlzeiteneinnahme, Nahrung oder z.B. „verspätetes Mittagessen“ zu sich nehmen können und dabei die Unterstützung erhalten, die benötigt wird.

### **Situation am Eßtisch:**

Für manche Demenzbetroffene ist es schwierig, täglich oder in bestimmten Phasen, Mahlzeiten in der Gemeinschaft am Eßtisch einzunehmen. Hier sind kreative Lösungen mit dem Pflegedienst gefragt, z.B. die Essenseinnahme an einem kleinen gesonderten Tisch in der Wohnküche.

### **Trinken:**

Die Aufnahme von Flüssigkeit ist bei betagten Menschen (mit Demenz) außerordentlich wichtig. Das verminderte Durstempfinden im Alter stellt im Bezug auf die empfohlene Trinkmenge eine große Herausforderung dar. Der Tatsache, dass demenzielle Symptome wie das nicht Erkennen von einem gefülltem Glas (obwohl man durstig ist) das Trinken verhindert, sind Alltag in der Begleitung von Menschen mit Demenz. Dem kann durch gemeinsames Trinken als Ritual (zu Prosten!) begegnet werden. Die Anwendung von natürlichen Farbstoffen zur intensiveren Farbgebung von Tee etc. kann durch die Signalwirkung auf Demenzbetroffene attraktiv wirken und zum Trinken animieren.

Das fortwährende Erinnern an Trinken und Flüssigkeitsaufnahme sollte sich im Rahmen halten und der Genuß immer im Vordergrund stehen.

### **Bedeutung der Biografie des demenziell veränderten Menschen für das Essen und Trinken:**

Essen und Trinken reicht als Thema weit über die reine Nahrungsaufnahme hinaus. Die Erstellung einer Essbiografie kann sehr hilfreich sein, um aufgrund der Herkunft und Lebensgeschichte mögliche gern gegessene Speisen herauszufinden. Jeder Mensch hat andere Essensrituale. Das Wissen darüber und die praktische Umsetzung wertschätzt den Betroffenen in seiner Individualität. Versuchen Sie besondere Vorlieben, z.B. die Tasse Kaffee nach dem Abendessen oder die Zubereitung traditioneller Speisen an bestimmten Wochen- bzw. Feiertagen zu beachten.

Die Geschmackswahrnehmung ändert sich im Alter. Häufig mögen Menschen mit Demenz besonders gerne süße Speisen und stehen sauren Nahrungsmitteln, die als bitter wahrgenommen werden, eher skeptisch gegenüber. Das heißt nicht, es sollte nur noch Süßes geben. Ziehen Sie jedoch in Betracht, dass pikante Speisen mit Zucker/ Süßstoff angereichert werden, so dass sie für Menschen mit Demenz schmackhaft sind.

### **Was ist Finger Food?**

Menschen mit Demenz, die viel um herlaufen, haben aufgrund ihrer inneren Unruhe sehr häufig Schwierigkeiten sich an den gemeinsamen Tisch zu setzen und Mahlzeiten im Sitzen einzunehmen. Für diese Personengruppe eignet sich Finger Food (eat by walking), das in kleinen

Schüsseln in der Wohngemeinschaft aufgestellt werden kann und so Betroffenen ermöglicht, etwas „ohne Zwang“ zu essen.  
Als Finger Food ist klein geschnittenes Obst/ Gemüse/ Süßes etc. denkbar.

**Weitere Infos:**

- Essen und Trinken bei Demenz, Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
- [www.alzheimerforum.de/2/15/2/Essbiografie\\_frei\\_nach\\_Biedermann.pdf](http://www.alzheimerforum.de/2/15/2/Essbiografie_frei_nach_Biedermann.pdf)