

# Tagtäglich Körperpflege, essen und trinken

von Christine Sowinski und Petra Germund, KDA, Köln

Einführung.....	2
Was sind die wichtigsten Regeln?.....	2
Wie wird Zähneputzen und die Zahnpflege einfacher?.....	3
Was hilft bei der Körperpflege?.....	3
Wie kann ich das An- und Auskleiden für den Betroffenen erleichtern und Autonomie fördern?.....	4
Wie schaffe ich es, dass Essen und Trinken einen lustvollen Stellenwert im Alltag hat?.....	4
Tipps von Helen Crawley zum Thema Essen und Trinken.....	4
Finger-Food-Ideen nach Helen Crawley.....	5
Weiche Lebensmittel nach Helen Crawley.....	5
Warum ist es so wichtig, schon in einer frühen Phase der Demenz die Medikamenteneinnahme genau zu beobachten und gegebenenfalls zu steuern?.....	6
Wie kann ich einen Tag für einen Menschen mit Demenz gut strukturieren?.....	6
Literatur.....	6

## **Einführung**

An einer Demenz zu erkranken bedeutet nicht, nichts mehr tun zu können. Je selbständiger und aktiver Menschen mit Demenz sein können, desto besser geht es ihnen. Gerade am Anfang der Erkrankung verzweifeln die Angehörigen, da sie mit viel Geduld und Erfindergeist lernen müssen, wie sie ihren demenzkranken Angehörigen im Alltag tagtäglich unterstützen können.

In diesem Film werden folgende Alltagssituationen behandelt:

- Die Zahnpflege
- Die Körperpflege
- Das An- und Auskleiden
- Essen und Trinken
- Der Umgang mit Medikamenten
- Die Tagesstrukturierung

Experten und Angehörige geben Auskunft darüber, was helfen kann, tagtägliche Routinen für alle Beteiligten leichter und angenehmer zu gestalten.

## **Was sind die wichtigsten Regeln?**

### **Einen guten Kontakt herstellen**

Eine gute Beziehung zum Menschen mit Demenz ist das A und O im Alltag. Zum Teil erkennen Menschen mit Demenz ihre Angehörigen phasenweise oder dauerhaft nicht. Sie glauben, dass eine fremde Person sich an ihnen zu schaffen macht und reagieren entsprechend. Hier gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder man versucht die alltäglichen Routinen zu einem späteren Zeitpunkt, wenn derjenige einen vielleicht wieder erkennt oder man selbst tut so, als wäre man ein freundlicher Fremder und diskutiert nicht herum „Mutter, ich bin doch Deine Tochter!“

Es ist auch wichtig zu beachten, ob z. B. Intimpflege nicht etwas ist, das ausschließlich von dem Angehörigen durchgeführt wird oder es besser wäre, wenn es eine erkennbare Pflegeperson (z. B. im weißen Kittel) übernimmt, falls der Betroffene es nicht mehr alleine kann.

### **Selbständigkeit erhalten**

Es ist unbedingt darauf zu achten, dass auch ein Mensch mit Demenz so lange es geht selbständig bleibt bzw. Handlungen selbst durchführt. Auch wenn es dann etwas länger dauert und umständlich ist, so trainiert das Selbermachen viele Fähigkeiten.

### **Geduld, Geduld, Geduld**

Alle Angehörigen betonen wie wichtig es ist, geduldig zu bleiben. Klappt eine alltägliche Handlung wie z. B. das Essenreichen nicht, versucht man es zu einem späteren Zeitpunkt.

### **Abwarten**

Experten wie Angehörige betonen die Flexibilität des Tagesablaufes, nämlich immer dann, wenn der Betroffene aus irgendeinem Grund nicht ins Bett gehen will, nicht essen oder zur Toilette möchte. Es hilft manchmal nur eine Minute zu warten und dann hat man aufgrund der Gedächtnisprobleme eine völlig neue Situation. Der Mensch mit Demenz weiß oft nicht mehr, dass man es vor einigen Minuten schon einmal versucht hat. Die Angehörigen bringen diese Regel auf einen Punkt: Unbedingt die Ta-

gesform des Menschen mit Demenz beachten.

### **Keinen Zwang ausüben**

Druck führt nur zu Gegenwehr. Es geht eher darum den Betroffenen liebevoll zu überreden, ihm das Gefühl zu geben, man hilft ihm und verwöhnt ihn, nicht nach dem Motto „Ich muss Dir jetzt die Fingernägel saubermachen“, sondern „Soll ich Dich nicht mal mit einer Handmassage verwöhnen?“

### **Alle Tätigkeiten vormachen**

Oft weiß der Mensch mit Demenz nicht, was mit bestimmten Begriffen gemeint ist, z. B. was ist Zähneputzen? Macht man es vor, wird die Routinehandlung im Gehirn stimuliert. Gemeinsames Tun macht mehr Spaß, schafft Verbundenheit und positive Gefühle.

### **Herausfinden was eine Initialhandlung ist (Wie starte ich das Zähneputzen?)**

Im Laufe der Demenzerkrankung verändern sich die Möglichkeiten des Betroffenen einen Handlungsablauf durchzuführen. Es ist wichtig, immer wieder darauf zu achten, was hilft dem Demenzerkrankten, den Handlungsablauf überhaupt zu beginnen. Manchmal kann es hilfreich sein, beim Zähneputzen die Zahnpasta auf die Bürste zu bringen und demjenigen diese anzureichen. Im weiteren Verlauf der Demenzerkrankung bedarf es zum Teil einer anderen ersten Handlung (Initialhandlung), z. B. die Zahnbürste mit der Zahnpasta zum Mund zu führen.

### **Humor und Leichtigkeit in die Situation bringen**

Alle befragten Angehörigen und Experten betonen dieses Thema. Wie wird es leichter, z. B. mit Musik, wie kann ich Humor und Spaß in diese Situation bringen?

### **Genau beobachten und darauf reagieren**

Die Möglichkeiten aktiv zu sein, verändern sich im Laufe der Demenz. Angehörige sowie professionelle Helferinnen und Helfer müssen immer wieder genau beobachten, was kann der Betroffene, was nicht, um es im leichter zu machen.

### **Wie wird Zähneputzen und die Zahnpflege einfacher?**

Ein wertvoller Tipp, der im Film gegeben wird, ist Kinderzahnpasta zu benutzen, da diese weniger schädlich ist, wenn sie verschluckt wird. Zahn- und Mundpflege geschieht auch dadurch, dass derjenige öfter den Mund umspült bzw. trinkt und solange wie es geht, knackiges Obst und Gemüse kaut, da dadurch der Speichelfluss angeregt wird. Auch hier hilft das gemeinsame Zähneputzen, um die Tätigkeit attraktiv zu gestalten. Zahnprothesen sind auch bei Menschen mit Demenz wichtig, sofern keine eigenen Zähne mehr vorhanden sind. Die Vorstellung „ein Mensch mit Demenz braucht keine Zahnprothese“ ist fatal, da dies viele unangenehme Folgeerscheinungen nach sich zieht, z. B. Magen-Darm-Probleme, Deformierung des Kiefers, Atemprobleme.

### **Was hilft bei der Körperpflege?**

Die zuvor genannten Regeln wie Vormachen, initiale Handlung beachten, Leichtigkeit und Freude in die Situation zu bringen z. B. mit Musik helfen auch bei der Körperpflege. In unterschiedlichen Phasen der Krankheit muss man ausprobieren, was dem Betroffenen leichter fällt, ein Vollbad, Körperpflege in der Dusche oder das Waschen am Waschbecken oder im Bett.

## **Wie kann ich das An- und Auskleiden für den Betroffenen erleichtern und Autonomie fördern?**

Auch Menschen mit Demenz können auswählen, welche Kleidung sie tragen möchten. Man sollte Alternativen zur Auswahl stellen und dem Betroffenen zeigen. Oft hilft es auf dem Bett oder auf der Couch die Kleidung in der richtigen Reihenfolge auszubreiten, weil viele Demenzkranke Probleme damit haben, sich richtig anzukleiden.

## **Wie schaffe ich es, dass Essen und Trinken einen lustvollen Stellenwert im Alltag hat?**

Menschen mit Demenz verlieren oft an Gewicht oder sind ausgetrocknet, so dass es besonders wichtig ist hier gegenzusteuern. Sie ernähren sich von sich aus oft einseitig, haben eine veränderte Geschmackswahrnehmung, indem sie Mahlzeiten z. B. als zu bitter erleben.

Angehörige und Experten empfehlen Mahlzeiten regelrecht zu zelebrieren, den Tisch schön zu decken, sich Zeit zu nehmen, Musik zu hören, Zeitung zu lesen. Auch das Geschirr und die Farbe von Getränken spielt eine Rolle. Das Geschirr muss sich vom Tischtuch abheben, damit der Mensch mit Demenz dies erkennen kann. Getränke sollten erkennbar sein. Ungern wird z. B. Mineralwasser aus durchsichtigen Gläsern getrunken, weil man es nicht erkennen kann. Besser erkennbar und attraktiver sind oft Fruchtsaftschorlen.

Hilfreich sind auch Trinksprüche wie z. B. „Prost“ oder Tischgebete, um durch Rituale zu signalisieren, um welche Situationen es sich handelt.

Ein Segen für Menschen mit Demenz sind Mittel, mit denen man Flüssigkeit verdicken kann, wenn sie sich z. B. an Flüssigkeiten bedingt durch die Demenz verschlucken. Diese Verdickungsmittel (Fachausdruck) können Flüssigkeiten in unterschiedliche Konsistenzen wie Pudding oder Sirup verwandeln, je nachdem wie der Betroffene damit zurecht kommt. Die Verdickungsmittel sind geschmacks- und geruchsneutral.

Auch ungewöhnliche Zusätze, Gewürze oder Zucker können helfen, Speisen attraktiver zu gestalten (Schokoladenstreusel, mehr Petersilie usw.).

## **Tipps von Helen Crawley zum Thema Essen und Trinken**

- Frühere Ernährungsgewohnheiten erfragen
- Für Ruhe bei Mahlzeiten sorgen
- Schlüsselreize erzeugen, z. B. Kochgeräusche, Zischen beim Anbraten von Fleisch
- Bei Essenzubereitung mitmachen lassen
- Aperitif vor dem Essen, z. B. Tomatensaft oder alkoholisches Getränk zur Stimulierung der Geschmacksnerven
- Vergewissern, dass Betroffene ihre Brillen, Zahnprothesen oder Hörgeräte tragen
- Aufrechtes Sitzen beim Essen
- Beim Essen anreichen auf Augenhöhe gehen, dabei direkt vor oder leicht seitlich sitzen
- Nur kleine Bissen anreichen, aber groß genug, dass der Betroffene sie zum Mund führen kann
- Genügend Zeit zum Schlucken lassen
- Immer Augenkontakt halten, nicht zuviel mit anderen Personen sprechen
- Verbale Hinweise nutzen, z. B. über die Speise
- Darauf achten, dass Mensch mit Demenz mit vollem Mund spricht wegen Gefahr sich zu verschlucken
- Freundliche verbale Hinweise („jetzt schlucken“) können hilfreich sein

- Essen an die Lippen der Person führen als Hinweis den Mund zu öffnen
- Essen anpreisen („das sieht aber lecker aus“)
- Mit vorgewärmten Tellern arbeiten, da Menschen mit Demenz oft langsam essen und Essen kalt wird
- So genanntes „Fingerfood“ nutzen (Speisen, die gut mit der Hand gegessen werden können)
- Bei Schluckstörungen unbedingt Logopäden hinzuziehen

## **Finger-Food-Ideen nach Helen Crawley**

Die folgenden Finger-Food-Beispiele eignen sich meist gut. Denken Sie aber immer daran, dass es bei der Auswahl der Speisen sehr wichtig ist, dass Sie die Vorlieben der einzelnen Personen gut kennen.

### **Brot und Getreideprodukte**

Gebutterte Toaststreifen, Brötchen mit Butter, belegte Brote, Muffins o. ä. Gebäck mit Butter, Cracker mit Butter, French Toast (Armer Ritter), Fruchtebrot, Obstkuchen, Teegebäck, Waffeln, süße Brötchen, Müsliriegel

### **Gemüse**

Möhrenstäbchen oder -scheiben, roh oder gekocht, Brokkolispieße, Rosenkohl, grüne Bohnen, Zuckerschoten, Pommes frites, Kartoffelscheiben, neue Kartoffeln, Süßkartoffelscheiben, gebratene Zwiebelringe, Pilze, Gurkenscheiben, Tomaten, Stangensellerie

### **Obst**

Bananen, Melonen, Birnen- oder Apfelstücke, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Trauben, Mandarinen-/Orangestücke, geviertelte Kiwis, Ananasringe

### **Fleisch, Fisch und Alternativen**

Geschnetzeltes Fleisch, Hackbraten, Frikadellen, Hähnchenbruststreifen, Würstchen, Pizza, Fischstäbchen, Fleischpastete, Quiche, Krebssticks, geräucherte Makrelenstreifen, vegetarische Würstchen/Sojawürstchen, geviertelte, hartgekochte Eier, Käsewürfen, Käsebrotstreifen

### **Finger-Food-Häppchen für Zwischendurch**

Getrocknete Aprikosen, Pflaumen (ohne Steine), Ananas, Mango oder andere getrocknete Früchte, Eiscreme oder Sorbet in Waffeln, Brot mit Pastete, Brotstreifen mit Marmelade, Salzgebäck, Müsliriegel, Vollwertkekse, Schokolade

## **Weiche Lebensmittel nach Helen Crawley**

### **Getreide und Brot**

In warmer Milch eingeweichte Frühstücksflocken, Haferschleim, Milchreis, (Biskuit-)Kuchen mit Vanillecreme, Eis oder Sahne, klein geschnittene Spaghetti mit einem pikanten Gericht oder Reis in Soße, dunkles Brot, weiches Brot, Vollkornbrot ohne Kruste

## **Obst und Gemüse**

Eingelegte oder gedünstete Äpfel, Pfirsiche, Rhabarber, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Mandarinen, Bananen, Avocados, Karotten, Blumenkohl, Kohlrüben, Zucchini, Kohl, Spinat, Tomaten aus der Dose, kleine weiche Erbsen, Kartoffelbrei, Süßkartoffeln

## **Fleisch, Fisch, Geflügel oder proteinhaltige Alternativen**

Fleisch sollte gehackt und in einer dickflüssigen Soße serviert werden. Rinder- oder Schweinegehacktes, Lamm, Hühnchen, Truthahn, gehackte Sojaprodukte, gedünsteter oder pochierter Fisch (ohne Gräten), zerdrückter Dosenfisch, zerdrückte Hülsenfrüchte in Soße, zerdrückte vegetarische Würstchen

## **Milchprodukte**

Milch, Eis, Sorbet, Pudding, Joghurt, Quark, Käse, Suppen, nicht angedickte Eintöpfe

## **Warum ist es so wichtig, schon in einer frühen Phase der Demenz die Medikamenteneinnahme genau zu beobachten und gegebenenfalls zu steuern?**

Da die falsche Einnahme von Medikamenten katastrophale Folgen für den Betroffenen hat, sollten Angehörige und Fachkräfte unbedingt darauf achten, ob der Mensch mit Demenz mit seiner Medikamenteneinnahme noch zurecht kommt. Auch technische Hilfen, die z. B. durch ein akustisches Signal an die Einnahme erinnern, können in einer frühen Form der Demenz hilfreich sein. Hier hilft Ihnen Ihr nächst gelegenes Sanitätshaus weiter, was es dazu auf dem Markt gibt.

Zum Teil kommen Menschen mit Demenz mit Tabletten nicht mehr gut zurecht. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob die Wirkstoffe nicht auch in Tropfenform erhältlich sind.

## **Wie kann ich einen Tag für einen Menschen mit Demenz gut strukturieren?**

Auch Menschen mit Demenz brauchen Abwechslung, eine sinnvolle, aber auch Kräfte zehrende Tätigkeit, damit sie abends müde sind. Viele Tag-Nacht-Probleme von Menschen mit Demenz (Tag-Nacht-Umkehr) rühren daher, dass sie sich tagsüber zu wenig bewegen, zu wenig gefordert werden. Im Film berichten Angehörige sowie Experten über die Wichtigkeit eines durchstrukturierten Tagesablaufs, an den sich die Betroffenen halten können. Zum Teil können sie sich auch die Routinen merken oder werden unruhig, wenn der Ablauf gestört wird.

Musik, Spiele, Handarbeiten und Bastelarbeiten können auch von Menschen mit Demenz ausgeführt werden. Für das Schachspielen z. B. braucht man keine gute Erinnerungsgabe, da man sich auf die Figuren auf dem Brett konzentrieren kann.

Ebenfalls werden hauswirtschaftliche Tätigkeiten wie Wäsche falten, gemeinsames Bügeln, aber auch Gartenarbeit als positive Strukturierungselemente im Tag genannt. Besonders wichtig ist Bewegung. Viele Menschen mit Demenz tanzen immer noch sehr gerne.

## **Literatur**

Eine Vielzahl von Informationsbroschüren, Faltblättern und Büchern zu den o. g. Themen finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V. unter [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) / Informationsmaterialien / Informationsblätter (zum Download) / Broschüren / Literaturliste / Beschäftigung Training Erinnern Spiele

Hierunter finden Sie ebenfalls eine ständig aktualisierte Literaturübersicht zum Thema Demenz.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Selbsthilfe Demenz

Friedrichstr.236

10969 Berlin.

Tel.: 030-25 93 79 5-0

Fax: 030-25 93 79 5-29

E-Mail: [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)

Internet: [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

- *Essen und Trinken bei Demenz von Helen Crawley*, Demenz-Service Heft 8, Kuratorium Deutsche Altershilfe (Hrsg.), 2. Auflage 2007, Köln
- *Der beste Anzug – Hautpflege bei Menschen mit Demenz von Deirdre Jenkins*, Türen öffnen zum Menschen mit Demenz Band 4, Kuratorium Deutsche Altershilfe (Hrsg.) 2006, Köln