

Vorwort

»Hilfe so lange wie möglich, um selber essen und trinken zu können,« dieser Herzenswunsch vieler Personen im fortgeschrittenen Alter ist das Leitmotiv dieses Buches.

Seit Jahren treffen wir beide uns in unregelmäßigen Abständen bei Fachtagungen zum Erfahrungsaustausch. Dabei stellten wir fest, dass unser Zugang bei der Arbeit mit älteren Erwachsenen sehr ähnlich ist. Vor über einem Jahr keimte der Wunsch auf, unser praxisnahes Wissen auch anderen Personen zugänglich zu machen. Nach einer längeren Reifungsphase waren wir vom Virus dieses Buchprojektes jedoch so infiziert, dass es trotz vieler Höhen und Tiefen kein Zurück mehr gab. Wir begannen am Konzept zu arbeiten und stellten fest, dass wir beide einen ganzheitlichen und interdisziplinären Zugang zum Thema Ernährung im Alter haben. Dies machte das Fixieren der wichtigsten Inhalte nicht immer leicht, denn wir kamen in unseren Gesprächen vom hundertsten zum tausendsten Detail, das uns wichtig wäre.

Im Endeffekt ist das Buch nun in drei große Abschnitte gegliedert. Es enthält in jedem Kapitel Fragen zur Wissensüberprüfung und für einen schnellen Überblick Zusammenfassungen mit der einheitlichen Überschrift »Wissen in Kürze«. Im ersten Teil werden so knapp als möglich die physiologischen und psychologischen Veränderungen dargestellt. Diese bilden die Basis für das Verständnis des Alltags im Laufe des Lebens. Darauf bauen die Empfehlungen im zweiten Abschnitt auf. Diese sind aus der Praxis für die Praxis zusammengestellt, und basieren auch auf langjährigen Beobachtungen von Menschen beim Bewältigen ihres Alltags im hohen Alter. Da Essen und Trinken nur dann Freude bereiten, wenn die körperlichen und psychischen Voraussetzungen gegeben sind, stehen die Bereiche Bewegung unter dem Gesichtspunkt »Jede ist besser als keine«. Hinzu kommen Anregungen zur Verbesserung der psychischen Stabilität durch Motivieren und Begleiten des älteren Erwachsenen. Checklisten helfen beim Dokumentieren. Sie haben die Qual der Wahl, je nach Bedarf diejenigen auszuwählen, die im jeweiligen Essalltag ein Plus an Lebensqualität bringen. Durch das Notieren wird manches klarer und in seinen Zusammenhängen verständlicher. Hinweise auf Checklisten sind einheitlich mit der Überschrift »Doku-Tipp« gekennzeichnet.

Der letzte Abschnitt widmet sich der Zubereitung von Speisen für ältere Erwachsene. Die Rezepte können auch von Personen mit wenig Küchenerfahrung ohne viel Zeitaufwand nachgekocht werden. Sie bilden die Basis für das Kochen im Alltag und geben Variationsmöglichkeiten für das Kombinieren.

Ganz entscheidend bei der Konzeption dieses Buches war, dass unsere Inhalte dazu motivieren, mit älteren Erwachsenen ins Gespräch zu kommen. Wir möchten dazu einladen die Kapitel miteinander zu verknüpfen, damit nachvollziehbar wird, was rund um die Ernährung zu tun ist, um Selbstständigkeit und Freude beim Essen und Trinken möglichst lange zu erhalten. Beginnen Sie an einer beliebigen Stelle im Buch

zu lesen, gerade so, als ob Sie sich von einem Buffet das Häppchen nehmen, das Sie gerade am meisten anspricht. In jedem Kapitel werden Sie auf zusammenhängende Inhalte von anderen Kapiteln hingewiesen. Dies erfolgt immer mit dem Vermerk »Kombi-Tipp«. Ihr neu erworbenes Wissen wird Ihnen Einblick in die Lebens- und Gedankenwelt älterer Erwachsener geben. Wir wünschen Ihnen schöne gemeinsame Stunden bei der Umsetzung unserer Inhalte, damit der Herzenswunsch vieler Menschen im fortgeschrittenen Alter möglichst lange erfüllt werden kann.

Brigitte Pleyer und Alexandra Raidl

Wien, im Juli 2017

Ernährung im Alter

Praxishandbuch mit Checklisten für Pflege und
Betreuung

Pleyer, B.; Raidl, A.

2018, XIV, 286 S. 220 Abb., 200 Abb. in Farbe. Book +
eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-54888-2