

Mahlzeiten

Eine gemeinsame Mahlzeit mit Ihrem Nächsten ist eine Zeit des Vergnügens und des Teilens. Mit diesen Tipps soll dies auch so lange wie möglich so bleiben.

Eine angenehme Atmosphäre schaffen

Mahlzeiten sind gesellige Zeiten. Noch vor dem eigentlichen Essen steht die Atmosphäre dabei. Dabei ist es besonders wichtig, ein ungestörtes Ambiente zu schaffen. Lassen Sie Fernseher und Radio am besten ausgeschaltet, sorgen Sie für warmes Licht und Sie werden eine sehr entspannte Mahlzeit mit Ihrem Lieblingen verbringen. Auch die Tischdekoration kann zur Wohlfühlathmosphäre beitragen. Zu guter Letzt gilt es darauf zu achten, möglichst wenige und nur unbedingt benötigte Gegenstände auf den Tisch zu stellen, da dies für einen Alzheimererkrankten schnell zur Überforderung führen kann.

Zum Essen ermutigen

Falls der Alzheimerkranke nur wenig oder gar nichts isst, kann es helfen, sich nicht auf drei größere Mahlzeiten am Tag zu fokussieren, sondern immer wieder zwischendurch kleinere Snacks anzubieten. Natürlich ist es auch hilfreich, die Lieblingsmahlzeit zuzubereiten. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Teile der Mahlzeit leicht differenzierbar sind, um den Erkrankten nicht zu verwirren. Wenn er wieder größere Mengen isst, stellt das ein gutes Zeichen dar. Falls er aber über einen längeren Zeitraum dazu neigt, wenig bis gar nichts zu essen, kann das auch bedeuten, dass er unglücklich ist. Ein ausführliches Gespräch oder ein Termin bei einem Arzt können Abhilfe schaffen und den Grund identifizieren.

Mahlzeiten einfacher gestalten

Beim Essen selbst braucht Ihr Angehöriger unter Umständen Anweisungen zur richtigen Nahrungsaufnahme, da er die Abläufe vergessen haben könnte. Manchmal müssen Sie Dinge auch wiederholen, bis sie vom Alzheimererkrankten verstanden werden. Simple und klare Anweisungen helfen dabei ebenso, wie das Servieren einfacher Mahlzeiten, um seinen Fähigkeiten gerecht zu werden. Ihre Unterstützung wird ihm auf jeden Fall helfen. Das Essen sollte sich unkompliziert gestalten, solange Sie es an die Möglichkeiten und Fähigkeiten des Erkrankten anpassen. Wenn er sich trotz alledem noch weigern sollte zu essen, können Sie immer eine Pause einlegen, ihn für eine Weile in Ruhe lassen und es später noch einmal versuchen. Nutzt auch das nichts, bieten Sie ihm nur ganz kleine Häppchen für zwischendurch an. Es ist ähnlich wie mit Kindern: Wichtig ist, dass sie etwas essen, nicht wie sie essen. Aber der Vergleich funktioniert nur bis an zu einem gewissen Punkt ... sie werden kein Lätzchen zum Essen brauchen!



Mahlzeiten sind kompliziert zu handeln?

Hier sind die Hauptgründe:

- gestörte Geschmacks-, Geruchs- und Sehsinne können Essen weniger appetitlich wirken lassen
- Schwierigkeiten bei der Bestecknutzung oder dem Verständnis, wofür Dinge auf dem Tisch gut sind, können das Essen anstrengend machen
- kleine Ungereimtheiten werden schnell zum größeren Problem für den Erkrankten



"All published materials described in intellectual outputs section will be licensed under Creative Common Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International, allowing to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, and to distribute derivative works only under the same license". 2017/01