



Rummelsberger
Diakonie

Wegweiser Pflege. Rummelsberger Altenhilfe



Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger

rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe

Angebote für Senioren – auch in Ihrer Nähe



Inhalts-Verzeichnis

Ernährung im Alter

Wie kann man eine Mangel-Ernährung erkennen?	5
Wieso haben ältere Menschen häufig Mangel-Ernährung?	6
Wieviel Nahrung braucht ein älterer Mensch?	7
Wie ist das im Alter mit dem Trinken?	9

Sturz

Warum machen wir uns Gedanken über Stürze?	13
Wie können Stürze vermieden werden?	14
Welche Körper-Übungen können Ihnen helfen?	16

Schmerz

Was ist Schmerz?	19
Wie können Sie Ihre Schmerzen beschreiben?	20
Wie erkennt man Schmerzen bei Betroffenen, die sich nicht mehr äußern können?	22
Wie können Sie Ihre Schmerzen ohne Medikamente bekämpfen?	24
Haben Schmerzmittel Nebenwirkungen oder machen sie abhängig?	25

Kompressions-Therapie

Was ist eine Kompressions-Behandlung?	28
Was ist ein Kompressions-Verband?	29
Was ist ein Kompressions-Strumpf?	30
Was sollten Sie beim Anziehen von Kompressions-Strümpfen beachten?	33
Wie können Sie sich Kompressions-Strümpfe verordnen lassen?	35
Was können Sie selbst tun?	36

Gelenk-Versteifungen

Was sind Kontrakturen?	38
Welche Gelenke können gefährdet sein?	40
Was kann man dagegen tun?	41
Welche Hilfsmittel können hilfreich sein?	42

Inkontinenz und Obstipation

Was ist Inkontinenz?	43
Welche Arten von Inkontinenz gibt es?	46
Was ist Obstipation?	48
Was kann bei Verstopfung helfen?	50



ERNÄHRUNG IM ALTER

Ernährung im Alter

Mit zunehmendem Alter verändert sich einiges im Körper. Die Muskelmasse nimmt ab, genauso wie die Knochenmasse. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und die körperliche Bewegung wird weniger. Das alles führt dazu, dass der Energiebedarf eines älteren Menschen sinkt. Gleichzeitig bleibt aber der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen unverändert. Der Bedarf an Vitamin D nimmt sogar zu. **Als Folge kann Mangel-Ernährung entstehen.**

KURZ GESAGT

Im Alter sinkt der Energiebedarf.
 Deswegen haben viele alte Menschen weniger Hunger.
 Der Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen bleibt aber gleich.
 Vitamin D braucht man im Alter sogar mehr.
 Das bedeutet, dass in weniger Nahrung jetzt
 mehr Vitamine und Mineralstoffe sein müssen.
 Es kann deswegen leicht zu Mangel-Ernährung kommen.

Anzeichen dafür können sein:

- ➔ Gewichtsveränderung
- ➔ Müdigkeit und Erschöpfung

Ist dies der Fall, sollten Sie sich Rat und Hilfe holen.
 Fragen Sie Ihren Arzt oder auch unsere Pflegekräfte.



Wie kann man eine Mangel-Ernährung erkennen?

Eine Mangel-Ernährung ist häufig durch Gewichtsveränderung zu bemerken.
 Deshalb sollten Sie darauf achten, ob Ihre Kleidung zu weit oder auch zu eng wird.
 Und es ist hilfreich sich regelmäßig zu wiegen.

Mangel-Ernährung kann aber auch bei **Normal- oder Übergewicht möglich sein.**

Deswegen achten Sie auch auf Müdigkeit und Erschöpfungszustände.
 Auch diese können ein Hinweis auf Mangel-Ernährung sein.

Sind Sie sich unsicher, ob Ihre Ernährung ausreichend ist?

Dann fragen Sie Ihren Arzt oder auch unsere Pflegekräfte.

Wieso haben ältere Menschen häufig Mangel-Ernährung?

Im Alter kommen viele Faktoren zusammen, die dann gemeinsam zu einer Mangel-Ernährung führen.

Solche Faktoren können sein:

Ein verändertes Hungergefühl:

Der Appetit nimmt, wie anfangs schon beschrieben, im Alter häufig ab. Dies wird durch einen Verlust des Partners oft sehr verstärkt. Aber auch der Geruchs- und der Geschmackssinn verändern sich. Lebensmittel die früher gerne gegessen wurden, werden jetzt auf einmal abgelehnt.

Zahn- oder Prothesenprobleme:

Wenn die Prothese schlecht sitzt oder es zu anderen Kauproblemen kommt, wird das Essen schmerzhaft und deswegen wird weniger gegessen. Auch Zahn oder andere Probleme im Mundraum können zu Schmerzen beim Essen führen. Lassen Sie dies vom Zahnarzt überprüfen.

Schluckstörungen:

Viele ältere Menschen haben Probleme mit dem Schlucken. Das kann eine Auswirkung eines Schlaganfalls sein. Aber im Alter wird auch weniger Speichel produziert, was ebenfalls zu Schluckbeschwerden führen kann. Zudem werden auch die Reflexe und die Motorik beim Husten schwächer, dadurch steigt die Angst sich zu verschlucken. Deswegen wird lieber weniger gegessen.

Nebenwirkungen von Medikamenten:

Einige Medikamente haben als Nebenwirkung eine Abnahme des Appetits oder können auch zu Verdauungsproblemen führen.

Verwirrtheit oder Demenz:

Bei Verwirrtheit oder Demenz haben die betroffenen Menschen zum Teil kein Hungergefühl mehr. Die Erinnerung an das Essen fehlt und auch der Sinn des Essens wird nicht mehr verstanden.

KURZ GESAGT

Bei älteren Menschen kommen häufig mehrere Gründe zusammen.

Wie zum Beispiel:

- ➔ Weniger Hunger
- ➔ Veränderter Geschmacks- und Geruchs-Sinn
- ➔ Probleme mit den Zähnen oder der Prothese
- ➔ Schluckstörungen
- ➔ Nebenwirkungen von Medikamenten
- ➔ Verwirrtheit und Demenz



Wieviel Nahrung braucht ein älterer Mensch?

Empfehlungen gibt es bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Generelle Mengeneempfehlungen gibt es nicht. Es geht um die Zusammensetzung der täglichen Nahrung. Damit es nicht zu einseitiger Ernährung kommt.

KURZ GESAGT

Der ältere Mensch braucht jeden Tag:

- ➔ eine warme Mahlzeit
- ➔ eine Portion Obst
- ➔ eine Portion Gemüse oder Salat
- ➔ eine Scheibe Vollkornbrot
- ➔ ein Glas Milch
- ➔ und eine Portion Joghurt, Quark oder Käse
- ➔ ein Stück Fleisch, Fisch oder ein Ei



Was ist Obstipation?

Obstipation wird umgangssprachlich auch „Verstopfung“ genannt.

Die Betroffenen leiden unter einer verzögerten oder mangelhaften Darmentleerung. Verstopfung ist eine der häufigsten Beschwerden älterer Menschen.

Was sind die Ursachen von Verstopfung?

Ursachen für Verstopfung gibt es verschiedene. Am häufigsten liegt es wohl an falscher Ernährung, meist werden zu wenige Ballaststoffe zu sich genommen. Dazu kommt wenig Flüssigkeitseinnahme und Bewegungsmangel und schon kann es zu einer Verstopfung kommen.

Auch Stress und seelische Beschwerden können die Darmtätigkeit verlangsamen.

Und auch die Einnahme von manchen Medikamenten begünstigt Verstopfung.

Schmerzmittel, die Opioide als Wirkstoff beinhalten, führen häufig zur Darmträgheit. Wenn Sie sich unsicher sind, fragen Sie Ihren Arzt!

KURZ GESAGT

Was sind die Ursachen von Verstopfung?

- ➔ Falsche Ernährung
- ➔ zu wenig Flüssigkeits-Aufnahme
- ➔ Bewegungs-Mangel
- ➔ Erkrankungen
- ➔ Stress und seelische Belastung



Was kann bei Verstopfung helfen?

Der Toilettengang selbst ist auch ein wichtiger Faktor. Nehmen Sie sich genug Zeit dafür und unterdrücken Sie den Stuhldrang nicht. Am Besten Sie gewöhnen sich einen regelmäßigen Toilettengang an. Zum Beispiel jeden Morgen nach dem Frühstück. So kann sich der Darm daran gewöhnen.

Und nehmen Sie sich regelmäßig Zeit zum Entspannen. Zum Beispiel durch autogenes Training. Oder machen Sie warme Bauchwickel. Oder eine Bauchdeckenmassage. Auch das kann bei einer beginnenden Verstopfung helfen.

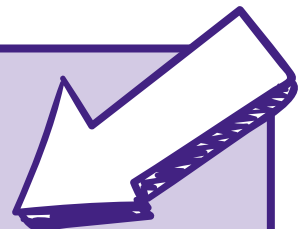
Auch einfache Hausmittel können bei Verstopfung helfen:

- Kaffee kann die Darmentleerung anregen.
Das funktioniert leider nicht bei gewohnheitsmäßigen Kaffeetrinkern.
- Trinken Sie gleich nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser oder Saft.
- Pflaumen, Feigen und Sauerkraut können die Darmtätigkeit fördern.
- Morgendliche Bauchmassagen vor dem Aufstehen können den Darm anregen.

KURZ GESAGT

Was hilft gegen Verstopfung?

- ➔ Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel Obst und Gemüse.
Vollkorn-Produkte sind wichtig!
Pflaumen, Feigen, Buttermilch oder Sauerkraut können helfen.
- ➔ Nehmen Sie sich genug Zeit zum Essen.
- ➔ Trinken Sie 1,5 - 2 Liter täglich.
Trinken Sie zusätzlich morgens ein Glas Saft oder lauwarmes Wasser.
- ➔ Bewegen Sie sich so viel wie möglich im Alltag.
- ➔ Gewöhnen Sie sich eine feste Zeit für den Toilettengang an.
Zum Beispiel jeden Morgen nach dem Frühstück.
- ➔ Unterdrücken Sie den Drang auf die Toilette zu müssen nicht.
Nehmen Sie sich genügend Zeit für den Toilettengang.
- ➔ Entspannung durch Wärme oder Massage.
Nutzen Sie Bauchwickel.



Welche weiteren Möglichkeiten gibt es?

Wenn eine Änderung des Lebensstils und alle anderen Hilfsmittel nicht helfen, dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann Sie zu weiteren Möglichkeiten beraten.

Zum Beispiel zu Abführmitteln, Darmspülungen oder anderem.

KURZ GESAGT

Welche weiteren Möglichkeiten gibt es?

- ➔ Abführ-Mittel
- ➔ Darm-Spülung
- ➔ Entleerung des End-Darmes durch den Arzt

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, was Ihnen helfen kann.





Kompetenz-Zentrum für Barrierefreiheit
der Rummelsberger Diakonie

E-Mail info@capito-nordbayern.de
Telefon 0170 70 85 442
Webseite www.capito-nordbayern.de

Dieses Zeichen ist ein Gütesiegel.



Texte mit diesem Gütesiegel
sind leicht verständlich.

Leicht Lesen gibt es in 3 Stufen.
B1: leicht verständlich
A2: noch leichter verständlich
A1: am leichtesten verständlich

**RDA Rummelsberger Dienste für Menschen
im Alter gemeinnützige GmbH**

Rummelsberg 20a | 90459 Schwarzenbruck
Telefon 09128 50-2412 | Fax 09128 50-2076 | altenhilfe@rummelsberger.net

Menschen an Ihrer Seite.
Die Rummelsberger

rummelsberger-diakonie.de/altenhilfe