



Beratungsfall Angehörige Wenn Angehörige Hilfe benötigen

Sonja M. Mannhardt Dipl. Oecotroph.

Demenz und Malnutrition – auch übergewichtige Senioren können davon betroffen sein

Es kommt in vielen Fällen vor, dass Fehl- und Mangelernährungszustände sich verschärfen. Einige Senioren legen zwar mit dem Gewicht zu, doch selbst dort kann es zu Fehlernährung kommen. Diese Senioren essen einseitig, haben Probleme mit der Hunger- und Sättigungswahrnehmung. Wieder andere nehmen ab, weil ihre Essensmenge sich langsam einschränkt und es zu Riech- oder Geschmacksveränderungen kommt oder Essen einfach vergessen wird.

In beiden Fällen kommen Angehörige an ihre Grenzen, denn diese Senioren in der goldenen Mitte zwischen Askese und Völlerei zu halten ist gar nicht so leicht und die Senioren sind per Vernunftapelle auch nicht steuerbar.

Ziel dieses Artikels soll aber nicht die Fehl- oder Mangelernährung von Betroffenen sein (siehe dort), sondern die Lage der Angehörigen.

Schwierigkeiten bei Tisch führen leicht auf beiden Fällen zu Frust.

Nicht selten benötigen dann die Angehörigen sogar mehr Hilfe und Unterstützung als die Betroffenen selbst.

Frau P. hat einen Reizdarm

Sie leidet unter wechselnden Stühlen, glaubt sie „vertrage“ etwas nicht und in der Tat....Sie verträgt nicht mehr viel, denn sie trägt sehr viel. Als Alleinerziehende kümmert sie sich jetzt noch um ihre demente Mutter und prompt kommt es zu Streit zwischen den Geschwistern. Der Bruder gibt ihr „gute Ratschläge“ aus der Ferne, um der Oma zu helfen, dass sie mehr Freude am Essen hat. Nicht nur, dass die demente Mutter ihr Essangebot nicht wirklich annehmen möchte und sie an allem herummäkelt, jetzt wird sie auch noch vom Bruder kritisiert....Das „verträgt“ Frau P. nicht mehr. Kein Wunder, dass dieser Stress auch Spuren in ihrem „gereizten“ Darm hinterlässt.

Wir machen nicht nur eine fundierte Ernährungstherapie, mit eingehender medizinisch-ernährungsdiagnostischer Anamnese, sondern Frau P. findet bei uns auch ein offenes Ohr und Verständnis für ihre sehr belastende Situation.

Frau D. merkt, dass ihre Essstörung zurückkehrt

Sie ist selbstständig und kümmert sich auch um ihre Eltern. Die Mutter ist schon länger dement und wird vom Ehemann gepflegt, doch dieser hat kürzlich einen Herzinfarkt erlitten. Jetzt sind beide wieder daheim, aber nichts ist mehr so wie vorher. Das Leben von Frau D. ist vollkommen aus den Fugen geraten. Ist sie bei den Eltern, weil das Pflegesystem mit Polin und Sozialdienst noch nicht steht (die Geschwister wechseln sich ab), so verdient sie kein Geld; kümmert sie sich um ihr Geschäft, so beklagen sich die Geschwister, dass sie am „wenigsten“ täte. Seit 14 Tagen ist mit aller Wucht, ihre längst vergangen und vergessen geglaubte Essstörung zurück gekehrt – ihr einziger Weg ihr Leben noch „unter Kontrolle“ zu haben, so glaubt sie.

Herr T. leidet an Übergewicht, hohem Blutdruck, erhöhten Blutfetten, erhöhter Harnsäure und sein HbA 1C ist sehr stark angestiegen; sein Herzinfarktrisiko hoch.

Es scheint ein Klassiker zu sein. Es kommt ein Patient in die Ernährungstherapie und der Fall scheint für Mediziner und viele Ernährungsberater klar. Diesem Menschen ist nur mit einer Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens zu helfen.

Tatsächlich? Als ich die Geschichte von Herrn T. höre, zeigt sich ein anderes Bild. Bis vor zwei Jahren war für Herrn T. die Welt in Ordnung. Er arbeitete zwar viel, nahm sich aber auch Zeit für seinen Sport. Doch dann ging es Schlag auf Schlag. Seine Frau hat ihn nach 20 Jahren Ehe verlassen, dabei war sie es, die sich um Haus, Garten und seine Eltern kümmerte. Und nun – steht er mit Allem alleine da und der Gesundheitszustand seines Vaters steht nicht zum Besten. Er isst nicht, vergisst zu essen, beginnt Streit wegen des Essens mit der Polin, schmeißt Essen auf den Boden uvm. Herr T. ist mit der Situation vollkommen überfordert und bemerkt, wie sein Stress ihn zum Essen zwingt. Ständig belohnt er sich mit Süßem.

Hilfe für betroffene Angehörige – noch eine Seltenheit

Manche Krankenkassen bieten bereits kostenfreie Hotlines an, einen Profi in Ernährungsfragen zu finden ist zwar möglich, doch wer garantiert, ob es sich um einen Profi handelt und wer hat schon Lust und Zeit und Muße, sich durch zig Adressen zu klicken, um zu schauen, ob „die Chemie“ stimmt? In vielen Gemeinden gibt es eine Anlaufstelle, bei der man sich zumindest erkundigen kann, an wen man sich als Angehöriger wenden kann.

Doch mal im Ernst:

Wo findet man Beratungskräfte, die von Demenz etwas verstehen, von Fehl- und Mangelernährung von Betroffenen und davon die Not von Angehörigen zu lindern? Das ist in etwa so, wie die Nadel im Heuhaufen zu suchen, denn sogar zertifizierte Ernährungsfachkräfte sind nur als seltene Ausnahme auch psychologisch weitergebildet.

Wir helfen Ihnen gerne weiter, so jemanden zu finden. Rufen Sie einfach an oder schreiben Sie eine Mail.

Oder doch gleich in die Psychotherapie? Die Schwierigkeit hier ist, dass Angehörige unter massivem Druck nicht psychisch krank sind, sondern in einer Krise, was es schwierig macht, einen „Therapieplatz“ zu bekommen, denn psychisch krank ist man ja nicht. Eine weitere Schwierigkeit besteht darin, dass schon jetzt die Wartezeiten für eine Therapie extrem lang sind und sogar Menschen mit Depressionen, mit Angststörungen, mit Persönlichkeitsstörungen oft monatelang auf einen Therapieplatz warten müssen oder nach mehreren erfolglosen Telefonaten einfach resigniert aufgeben. Und was wird dann mit den eigenen Ernährungsproblemen? In der Regel sind die meisten Psychotherapeuten keine Ernährungstherapeuten, kennen sich folglich mit körperlich-medizinischen Ernährungsthemen nicht genügend aus. Also was tun?

Hier ist noch immer guter Rat teuer!

Unser Tipp: Fragen Sie Ihren Kundenberater bei der Krankenkasse.

Oder kontaktieren Sie unsere prof e.a.t. Ernährungstherapeuten. Wir beraten auf Termin auch per skype oder Telefon und beraten Sie ganzheitlich medizinisch-logisch, ernährungstherapeutisch-logisch und auch psycho-logisch, denn wer an der Pflege seiner Liebsten beginnt zu schwächeln und dadurch selbst Ernährungsprobleme entwickelt ist nicht psychisch krank, sondern einfach am Anschlag...., was per se keine „Krankheit“ ist, sondern ein verständliche Begleiterscheinung bei Stress und Überlastung.

Tipps finden Sie hier:

<http://www.wegweiser-demenz.de/en/informationen/alltag-mit-demenzerkrankung/tipps-fuer-angehoerige.html>

<http://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Alzheimer-Hilfe-fuer-Angehoeerige,alzheimer228.html>

Eine Hotline finden Sie z.B. hier

<https://www.deutsche-alzheimer.de/angehoerige.html> oder

<http://www.pflegen-und-leben.de/index.php/onlineberatung/onlineberatung>

Professionelle und von Krankenkassen anerkannte Ernährungstherapeuten finden Sie hier:

www.vdoe.de

www.vdd.de

www.quetheb.de

www.vfed.de

Oder Sie melden sich sofort bei der Autorin:

Wir vermitteln Ihnen gerne zertifizierte prof e.a.t. Ernährungsfachkräfte in Ihrer Region, die

- a. von den Krankenkassen anerkannt sind,
- b. etwas von Demenz verstehen und
- c. auch Sie, werte Angehörige, ganzheitlich beraten und begleiten können.

Denn unsere Kollegen verfügen über pädagogische und psychologische Zusatzqualifikationen.

Oder rufen Sie gleich an, um einen Online-Telefontermin zu vereinbaren! Gerne sind wir für Sie da und gerne schenken wir Ihnen Beratungszeit im Wert von 15.-Euro, um mit Ihnen zu schauen, was und wen Sie als nächstes benötigen.

Warum wir uns für Sie „ehrenamtlich“ engagieren und einen Teil unserer Arbeit an Sie verschenken? Ganz einfach! Viele von uns wissen aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, manchmal an seine Grenzen zu stoßen.....Menschen sind keine Maschinen und werden es auch nie werden.....Doch brauchen wir alle einen MITmenschen, wenn wir an unsere Grenzen stoßen, zumindest ein offenes Ohr oder eine Schulter zum Anlehnen, ganz kurz, bis man selbst wieder aufgetankt hat...und die Kraft hat, weiterzugehen, auf dem eigenen Weg. Auf diesem Weg begleiten wir prof e.a.t Ernährungberater und Ernährungstherapeuten gerne ein kleines Stück, bis im Gesundheitssystem auch dieses Thema ernst genommen wird und es eine Vielzahl von Hilfsangeboten gibt, denn wenn SIE ausfallen und nicht mehr pflegen, dann wird es teurer, als jetzt auch in Hilfe von Angehörige zu investieren....