

In allen sozialen Berufen stehen die **Sorge um das Wohlergehen** von Menschen und die dafür notwendige Hilfe im Mittelpunkt des beruflichen Handelns. Hauswirtschaftliche, sozialpflegerische und pflegerische Tätigkeiten unterstützen Menschen in ihrer **alltäglichen Lebensgestaltung**. Jeder Mensch ist in seiner Einzigartigkeit als eigenständige Persönlichkeit zu respektieren. Bewohner mit ihren **individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten** sind die Grundlage für die Planung, Durchführung und Auswertung aller sozialpflegerischen Tätigkeiten.

1.1 Möglichkeiten der Assistenz

Arbeiten in sozialpflegerischen Aufgabenfeldern erfolgen meist in Teamarbeit. Die Mitglieder dieser Teams haben oftmals verschiedene Ausbildungen und übernehmen bestimmte Aufgaben, die sie selbstständig und eigenverantwortlich ausführen. Wer über **Basiskompetenzen** verfügt, kann hilfe- und pflegebedürftigen Menschen assistieren und **übertragene Aufgaben nach Anweisungen** von Vorgesetzten ausführen. Durch die Unterstützung der Assistenzkraft erhalten Menschen Versorgung, Pflege und Betreuung.

1.1.1 Hauswirtschaftliche Betreuung

Unterstützung in der Alltagsgestaltung kann auf vielfältige Weise geschehen:

Abhängig vom Hilfebedarf der Personen wird **hauswirtschaftliche Versorgung** (Verpflegung, Reinigung, Wäscheversorgung, Hausgestaltung), **hauswirtschaftliche Betreuung** oder von speziell geschulten Personen auch **hauswirtschaftliche Therapie** (z.B. spezielle Angebote zum Kochen bei Magersucht) angeboten.



Im Haushalt helfen

Die hauswirtschaftliche Versorgung kann effizient und effektiv weitgehend bewohnerfern und ohne deren Beteiligung erbracht werden. Die hauswirtschaftliche Betreuung dagegen soll die Menschen zu einem möglichst selbstbestimmten Leben befähigen: sie nehmen an den Tätigkeiten so gut wie möglich gestaltend teil. Dies geht deutlich über einfache Beschäftigungsangebote hinaus.

Je nach Kontext hat hauswirtschaftliche Betreuung unterschiedliche Zielrichtungen.

- **Menschen mit einer Demenz** werden durch hauswirtschaftliche Betreuung in der eigenständigen Alltagsgestaltung gefördert und unterstützt. Hauswirtschaftliche Betreuung hilft ihnen, sich an bekannte Tätigkeiten zu erinnern und ihre noch erhaltenen Kompetenzen einzusetzen. Sie werden aktivierend einbezogen.
- **Jugendliche und Menschen mit Behinderung** werden durch hauswirtschaftliche Betreuung z.B. in die Welt des Kochens eingeführt. Sie erlernen die Grundlagen für eine eigenständige hauswirtschaftliche Alltagsgestaltung. Ihnen werden hauswirtschaftliche Kompetenzen personen- und situationsorientiert vermittelt.
- **Familien** lernen ihren Alltag zu bewältigen. Sie werden dabei unterstützt, sich Strukturen der Haushaltsführung zu erarbeiten und bekommen Alltags- und Haushaltsführungskompetenzen vermittelt.

Hauswirtschaftliche Betreuung ist kein Angebot zu einer bestimmten Zeit oder immer am gleichen Ort wie z.B. Beschäftigungs- oder Bastelangebote, sondern sie geschieht integriert in die alltäglichen Abläufe. Die Nutzerinnen und Nutzer werden direkt und unmittelbar beteiligt

und die Resultate ihrer Tätigkeit (die saubere Wäsche oder das fertige Essen) fließen in deren Alltag ein. Dieser mitmachende Ansatz ermöglicht eine nachhaltige **Aktivierung**. Die gemeinsame Tätigkeit wird als sinnvoll erlebt.

Grundlage für die hauswirtschaftliche Betreuung bilden personenbezogene und biografische Daten, der Wohn- und Lebenskontext, die Lebens- sowie die Krankengeschichte und die Erfassung der vorhandenen Kompetenzen. Deshalb ist es wichtig, sich für die Menschen zu interessieren, mit denen man gemeinsam hauswirtschaftlich tätig ist.

Der Grad der Beteiligung hängt von den individuellen Möglichkeiten und von den Vorlieben und Abneigungen der Menschen ab, mit denen man arbeitet.

Hauswirtschaftliche Betreuung befähigt Menschen mit Hilfebedarf, die Versorgungsaufgaben des Alltags so eigenständig wie möglich wahrzunehmen.

Das spezifische Arbeiten, d. h. die gemeinsame Bewältigung einer konkreten Aufgabe im Alltag, kann durch folgende Schritte gekennzeichnet werden:

- Raum geben, dabei zu sein (Zuschauen oder riechen können, wenn gekocht wird)
- Kontaktaufnahme („Wie haben Sie das früher gemacht?“)
- die Nutzerinnen und Nutzer mit einbeziehen („Wollen Sie mir hierbei helfen?“)
- Aufgaben übertragen („Können Sie heute die Fenster reinigen?“)
- selbstständiges Erledigen unterstützen („Sie sind verantwortlich, dass die Wäsche zusammengelegt wird.“).

Die Mitarbeitenden, die die hauswirtschaftliche Betreuung durchführen, benötigen Qualifikationen in unterschiedlichen Feldern:

- Kenntnisse und Fertigkeiten in der Hauswirtschaft,
- die Auseinandersetzung mit der jeweiligen zu betreuenden Zielgruppe (z. B. Kinder, Alte Menschen, Menschen mit Behinderungen),

- Berücksichtigung der Biographie,
- methodisches Vorgehen und Kommunikation.

Die Betreuungskraft hat dabei die Rolle des Vorbildes, der Expertin, der Fachkraft, mit der gemeinsam gearbeitet wird.

Eine strukturelle und konzeptionelle Verankerung der hauswirtschaftlichen Betreuung in der Einrichtung und die systematische Vernetzung mit weiteren Angeboten anderer Professionen z. B. Pflege, Heilerziehungspflege, Pädagogik oder Sozialarbeit sind unerlässlich, damit die hauswirtschaftliche Betreuung gut durchgeführt werden kann.

1.1.2 Einfache pflegerische Tätigkeiten

Hierbei handelt es sich vor allem um körperbezogene Arbeiten, damit das Wohlbefinden der Bewohner verbessert wird. Z.B.:

- bei der Körperpflege unterstützen,
- Zähne putzen,
- Haare waschen,
- an- und auskleiden,
- Essen reichen,
- Bettwäsche wechseln,
- Pflegebedürftige richtig lagern,
- einfache Maßnahmen zur Förderung der Beweglichkeit durchführen.



Unterstützung bei der Körperpflege

1.1.3 Gesundheit erhalten

Wohlbefinden, **geistige und körperliche Beweglichkeit** sind wichtige Voraussetzungen für Gesundheit und selbst bestimmte Lebensgestaltung.

Assistenzkräfte tragen zum Erhalt und Erwerb von Gesundheit bei, indem sie:

- Hygienemaßnahmen sachgerecht ausführen,
- für Bewegung sorgen z.B. durch Begleiten bei Spaziergängen oder auf den Spielplatz,
- ausgewogene und angemessene Ernährung je nach Lebensalter und Krankheitsbild anbieten,
- für Sicherheit sorgen,
- Gefahrenquellen ausschalten,
- Räume barrierefrei einrichten,
- für eine angenehme Wohnatmosphäre sorgen.

Barrierefrei bedeutet, dass Einrichtungen, Gegenstände, Gebäude und Wege so gestaltet sind, dass jeder Mensch sie uneingeschränkt nutzen kann.



Unterfahrbare Arbeitsplätze für Rollstuhlfahrer

1.1.4 Bewohner aktivieren

Das Gesetz (Sozialgesetzbuch SGB IX) setzt auf **Teilhabe am gesellschaftlichen Leben** anstelle von Fürsorge. **Teilhabe** bedeutet: Durch die notwendigen Sozialleistungen sollen Menschen mit Behinderung die Hilfen erhalten, die sie benötigen, um am Leben der Gesellschaft und insbesondere am Arbeitsleben teilnehmen zu können.

Daraus ergeben sich neue Betreuungskonzepte, die eine **Aktivierung** und **Förderung** der Menschen mit Hilfebedarf zum Ziel haben, z. B.:

- gemeinsam Kochen und Backen,
- beim Bügeln oder Wäsche legen unterstützen,
- vorlesen,



Gemeinsam Raumdekoration basteln

- einfache Beschäftigungen wie Bastelarbeiten anbieten,
- Gesellschaftsspiele spielen,
- gemeinsame Ausflüge, Besuche von kulturellen Veranstaltungen durchführen,
- Haustiere versorgen.

Teilhabe geschieht dann, wenn Menschen sich gebraucht fühlen und nicht wenn sie nur beschäftigt sind. Es ist deshalb wichtig, darauf zu achten, dass die aktivierende Tätigkeit als sinnvoll angesehen wird.

1.2 Personengruppen

Assistenzkräfte arbeiten für und mit unterschiedlichen Personengruppen und treffen auf **vielfältige Lebenssituationen**. Daraus ergibt sich der individuelle Bedarf für Unterstützung, Pflege, Gesundheitsförderung und Aktivierung.

1.2.1 Säugling- Kleinkind- Vorschulkind

Dieser Lebensabschnitt umfasst die **ersten sechs Lebensjahre** eines Kindes bis zum Beginn seiner Schulzeit. Körperliches Wachstum und geistige Entwicklung bewirken im Laufe der Jahre wichtige Veränderungen. In dieser Zeit machen die Kinder grundlegende, ihr weiteres Leben prägende Erfahrungen. Sie benötigen **verlässliche Betreuung und Erziehung**, die ihnen ermöglicht, ihre individuellen Begabungen und Stärken zu entwickeln. Gleichzeitig sind die Kinder auf das **Zusammenleben** innerhalb von Gruppen und der Gesellschaft vorzubereiten. Die meisten Kinder leben in dieser Lebensphase in Familien oder familienähnlichen Bezügen.

1.2.2 Menschen mit Behinderungen

Die UN-Konvention zum Schutz der Rechte von **Menschen mit Behinderungen** erläutert im Artikel 1: „Zu den Menschen mit Behinderungen zählen Menschen, die langfristige, körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbehinderungen haben, welche sie in Wechselwirkung mit verschiedenen Barrieren an der vollen, wirksamen und gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern können“.

Die UN-Konvention ist in Deutschland geltendes Recht. Bund und Länder haben sich verpflichtet, die Rechte von Menschen mit Behinderungen sicherzustellen, Benachteiligungen zu verhindern und die Vorgaben der Konvention umzusetzen. Einige Beispiele begegnen uns im Alltag, etwa Informationen in Brailleschrift (Blindenschrift, s.S.127) auf Verpackungen, barrierefreie Zugänge über Rampen in öffentlichen Gebäuden.

Menschen mit Behinderungen sind nicht krank, jedoch hat jede Form von Behinderung unterschiedliche Auswirkungen:

- Sie beeinträchtigt Menschen in wesentlichen Lebensbereichen. Die Lebensführung ist dadurch erschwert oder nur mit besonderen Hilfsmitteln oder Unterstützung möglich.
- Sie hat Auswirkungen auf mehrere Lebensbereiche, etwa das Familienleben, Schulbesuch, Arbeitsleben, Wohnen, Freizeitgestaltung.
- Sie besteht langfristig und kann nicht zurückgehen oder behoben werden.

Die **Formen von Behinderungen** werden folgendermaßen unterschieden:

- Sinnesbehinderungen vor allem der Augen und der Ohren,
- Sprachbehinderung etwa durch Störungen im Redefluss oder Sprachverlust,
- Körperbehinderung durch erhebliche Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit oder Erkrankungen von Organen.
- Geistige Behinderung beeinträchtigt das Lernverhalten und ist oftmals verbunden mit

Störungen in Bewegungsabläufen, Gefühlsäußerungen und Sprache.

- Seelische Behinderung beruht häufig auf einer psychischen Störung. Diese ist eine erhebliche Abweichung von der Norm im Erleben oder Verhalten beim Denken, Fühlen und Handeln.

Behinderungen können angeboren oder durch besondere Ereignisse wie Krankheiten oder Unfälle eingetreten sein. Je nach Grad der Behinderung müssen die Betroffenen vom Säugling bis zum Alter angemessen betreut werden.

Bei Mehrfachbehinderungen sind die Menschen von mehreren Behinderungen betroffen, etwa einer Körperbehinderung und einer geistigen Behinderung. Die Art und der Grad der Behinderung sind ausschlaggebend für die notwendige Unterstützung. Viele Menschen mit Behinderungen leben in ihrer eigenen Familie, in Wohngruppen mit ambulanter Betreuung oder in stationären Betreuungseinrichtungen.



1.2.3 Alte Menschen

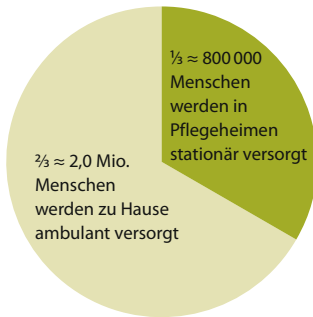
Da der Lebensabschnitt „Alter“ mit dem Rentenalter beginnt, kann sich dieser bei der derzeitigen Lebenserwartung über 20 bis 35 Jahre erstrecken. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit der Personengruppe „alte Menschen“ ist sehr unterschiedlich.

Im Hinblick auf die notwendige Unterstützung werden sie folgendermaßen eingeteilt:

- **Menschen mit Hilfebedarf** benötigen regelmäßig oder gelegentlich Unterstützung bei einfachen Verrichtungen oder für ihre Alltagsgestaltung.
- **Menschen mit Pflegebedarf** brauchen je nach Befindlichkeit pflegerische Maßnahmen bis hin zur vollständigen Versorgung. Die Pflegebedürftigkeit erhöht sich mit zunehmendem Alterwerden. Während im Jahr 2009 von den 70- bis 75- Jährigen nur fünf Prozent pflegebedürftig waren, betrug der Anteil bei den 90- bis 95-Jährigen 60 Prozent.

Der Pflegestatistik des Bundesgesundheitsministeriums von 2016 sind folgende Daten zu entnehmen:

2,8 Mio. Menschen sind pflegebedürftig
(nach § 14, Sozialgesetzbuch XI)



Menschen mit Pflegebedarf werden zuhause oft von Angehörigen und von ambulanten Pflegediensten unterstützt. In Pflegeeinrichtungen stehen ihnen auf Pflege spezialisierte Hilfs- und Fachkräfte zur Verfügung.

Typisch für stationäre Einrichtungen sind Alten- und Seniorenheime, in denen alte Menschen und Kranke längerfristig leben und umfassend versorgt werden.

Für Menschen mit Demenz kommen spezielle Handlungskonzepte für verständliche Kommunikation, für eine bedarfsorientierte Ernährung zur Anwendung. Assistenzkräfte unterstützen bei der Einnahme von Speisen, beobachten und protokollieren die Trinkmenge einzelner Bewohner. Sie führen Körper- und Grundpflege durch und unterstützen einzelne Personen bei der Mobilisation.

1.3 Lebensräume

Unterschiedliche Wohnsituationen ermöglichen, dass bedarfsgerechte Lebensräume geschaffen werden können.

1.3.1 Wohnen im häuslichen Umfeld

Wohnen im häuslichen Umfeld bedeutet, in einer Wohnung oder einem Haus über längere Zeit zu wohnen, aufzuwachsen oder dort alt zu werden. Wer in der eigenen Häuslichkeit wohnt, empfindet oftmals, dass es hier mehr Möglichkeiten zur

individuellen Lebensführung gibt. Die Assistenzkraft respektiert die vorgefundenen Verhältnisse und stimmt das Unterstützungsangebot darauf ab. Menschen in der eigenen Häuslichkeit zu versorgen, ist ein typischer Arbeitsbereich für ambulante Dienste.

1.3.2 Wohngruppen

Wohngruppen bieten vielerlei Varianten gemeinschaftlichen Wohnens und lassen dabei Freiräume für die individuelle Lebensgestaltung. Die Unterstützung und Förderung der Bewohner orientiert sich an verschiedenen Konzepten. Im Bereich der **Kinder- und Jugendhilfe** sind Wohngruppen durch familienähnliche Strukturen gekennzeichnet. Die Kinder und Jugendlichen werden bestmöglichst unter Berücksichtigung ihrer bisherigen Lebenssituation gefördert im Sinne einer selbstständigen und eigenverantwortlichen Lebensführung.

Im Bereich der **Behindertenhilfe** bieten Wohngruppen die Möglichkeit, langfristig selbstständig zu wohnen. Oftmals ist dieses Wohnangebot mit einer Werkstatt für Menschen mit Behinderungen verbunden. So haben diese gute Voraussetzungen zur Teilhabe am normalen Leben. Neben einem Arbeitsplatz mit angemessenen Arbeitsaufträgen können sie weitgehend eigenverantwortlich mit anderen wohnen und ihre Freizeit verbringen. Die Wohngruppen bereiten auch auf das Wohnen in einer eigenen Wohnung vor. Hier werden vor allem einfache hauswirtschaftliche Fertigkeiten trainiert.

Im Bereich der **Altenhilfe** können Wohngruppen dem Bewohner trotz zunehmender



Treffpunkt Küche in der Wohngruppe

Hilfsbedürftigkeit ein eigenständiges Leben ermöglichen. Gleichzeitig gewährleisten sie bedarfsgerechte Unterstützung.

Wohnmodelle können sein:

- **Betreutes Wohnen oder Service-Wohnen:**
Die Menschen leben selbstbestimmt in altersgerechten Wohnungen oder kleinen Apartments (z. B. Fahrstuhl, keine Barrieren) und bestellen je nach Unterstützungsbedarf entsprechende Hilfen.
- **Senioren- oder Altenwohngemeinschaften:**
Gegenseitige Unterstützung und ein gemeinschaftliches Leben sind hierbei wichtige Merkmale des Wohnens. Die Bewohner helfen sich untereinander, Fachkräfte unterstützen je nach Bedarf oder Dringlichkeit.

Häufig ist eine Präsenzkraft oder Alltagsbetreuerin zur Unterstützung der Wohngemeinschaft angestellt. Weitere Wohnformen s. S. 166.



Gemeinsame Aktivität

1.3.3 Stationäre Einrichtungen

Zu den stationären Einrichtungen gehören:

- **Einrichtungen der Erziehungshilfe**
Hierunter fallen die Kinder- und Jugendheime, in denen die Kinder und Jugendlichen den ganzen Tag betreut werden.
- **Einrichtungen der Altenhilfe**
Früher wurde unterschieden zwischen Altenwohnheim, Altenheim und Altenpflegeheim. Die heutige stationäre Altenhilfe basiert auf dem Konzept der Integration von Wohnen, Pflege und Betreuung. Die Bewohner bekommen je nach Pflegegrad ihre erforderliche Betreuung/Pflege und gezielt Anleitungen zum Erhalt ihrer Fähigkeiten.

1.4 Anforderungen an Assistenzkräfte

Alle beruflichen Handlungen orientieren sich an dem individuellen Unterstützungsbedarf des Menschen. Sie sind als **Dienstleistungen** zu verstehen und haben unterschiedliche Anteile an hauswirtschaftlichen, sozialpflegerischen und pflegerischen Arbeiten. Im Mittelpunkt aller Tätigkeiten stehen die Bedürfnisse, Erwartungen, Lebenserfahrungen, aber auch die Ängste der zu Betreuenden.

Die erforderlichen Fachkenntnisse und Fertigkeiten lassen sich erlernen und durch Erfahrung verbessern. Wichtigste Voraussetzung für die Unterstützung oder Pflege von Menschen ist die persönliche Eignung.

- Jede und jeder, der in diesem Bereich arbeitet, muss Freude am Umgang mit Menschen haben und sein echtes Interesse an ihnen zum Ausdruck bringen können.
- Gelungene Kommunikation erfordert Zuhören, geduldige Zuwendung und die Bereitschaft, individuelle Besonderheiten zu tolerieren.
- Menschen in ihrer Einzigartigkeit zu akzeptieren, erfordert das Zurückstellen der eigenen Ansichten und Bedürfnisse sowie ein selbstkritisches Reflektieren des eigenen Verhaltens.
- Verantwortung für das Wohlergehen und die Sicherheit der Menschen übernehmen und für sich selbst.
- Ansprechendes Erscheinungsbild, Freundlichkeit und Kontaktfreude, um auf Menschen zuzugehen.
- Körperliche Fitness ist notwendig, um Menschen zu heben, zu bewegen und zu stützen.
- Jede und jeder muss bereit sein, unangenehme Situationen wie Ekelgefühle, schlechte Gerüche, Körperkontakte zu ertragen.
- Umfassende Versorgung ist auch an Sonn- und Feiertagen notwendig. Daraus ergeben sich Arbeitszeiten, die es mit privaten Beziehungen zu vereinbaren gilt.
- Psychische Belastbarkeit, um sowohl im Umgang mit alten oder kranken Menschen als auch durch betriebsbedingte Hektik entsprechende Situationen zu bewältigen.
- Schweigepflicht und Diskretion einhalten und keine Informationen an Dritte weitergeben.

Während der Betreuung von Menschen erfährt die Assistentenzkraft oft sehr persönliche, private Informationen.

- Tätigkeiten nach Anweisung zuverlässig ausführen und sich im Team einbringen.
- Die Bereitschaft mit Angehörigen und Kolleginnen und Kollegen im Team zusammenzuarbeiten.
- Die Bereitschaft zum lebenslangen Lernen, um fachlich fit zu bleiben, ist Voraussetzung.



Weil immer Menschen im Mittelpunkt der Handlungen stehen, ist die Arbeit als Assistentenzkraft abwechslungsreich, verantwortungsvoll und bietet täglich neue Herausforderungen.



Betreuung eines Menschen mit Behinderung

Die Assistentenzkraft sollte auf Menschen zugehen können, deren Wohlergehen zur eigenen Sache machen.

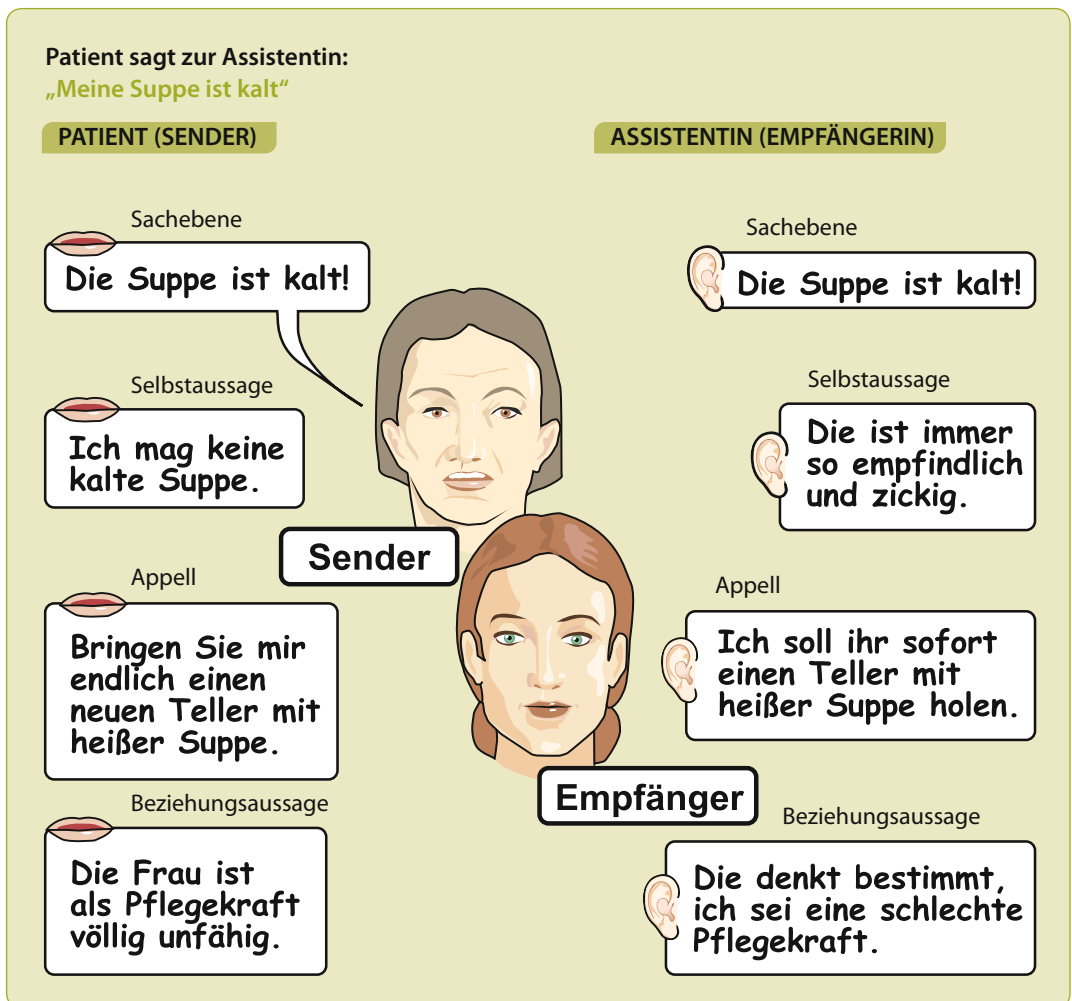
Geduld, Freundlichkeit und Einfühlungsvermögen sind wichtige Merkmale des beruflichen Handelns.

Aufgaben

1. Erstellen Sie eine Mind-Map mit den wichtigsten Informationen zum Arbeitsbereich einer Assistentenzkraft.
2. Nennen Sie fünf Merkmale für ein gutes Erscheinungsbild einer Assistentenzkraft.
3. Erstellen Sie Lernkarten zu fünf selbst ausgewählten neuen Fachbegriffen. Vergleichen Sie Ihre Begriffe und deren Erklärungen in Kleingruppen. Ergänzen Sie diese untereinander, sodass Sie möglichst viele Fachbegriffe erläutert haben.
4. Erkunden Sie, welche Wohnangebote es in Ihrem Wohnort oder am Standort Ihrer Schule für Senioren, für Kinder oder Menschen mit Behinderung gibt. Stellen Sie die gewonnenen Informationen in einer Tabelle dar.
5. Sie bereiten sich auf das Praktikum vor. Klären Sie für sich, welche der unter Kapitel 1.4 beschriebenen Anforderungen Ihnen leicht- und welche Ihnen schwerfallen könnten. Beschreiben Sie möglichst konkret, wie Sie Ihre Stärken umsetzen wollen und wie Sie die Schwierigkeiten bewältigen werden. Formulieren Sie dabei jeweils einen Satz, z. B.:
Ich kann **auf Menschen zugehen**, indem ich **Blickkontakt halte und echtes Interesse zeige**.
Ich stelle mir schwierig vor, **immer freundlich zu sein**, ich werde beobachten, wie meine Praxisanleiterin das macht und mit ihr darüber sprechen.
...

- **Sachaussage**
 - des Senders: Worüber informiert er (Daten/Fakten)?
 - des Empfängers: wie ist der Sachverhalt zu verstehen?
- **Selbstaussage**
 - des Senders: Was gebe ich zu erkennen (Motive)?
 - des Empfängers: Wie will er (der Sender) sich darstellen?
- **Appell**
 - des Senders: Was will ich beim Empfänger erreichen?
 - des Empfängers: was soll ich tun?
- **Beziehungsaussage**
 - des Senders: Was halte ich von dem Empfänger und wie stehe ich zu ihm?
 - des Empfängers: Wen glaubt er (gerichtet auf den Sender) vor sich zu haben?

Da eine Nachricht viele Botschaften enthält, ist die menschliche Kommunikation beim Verschlüsseln und Entschlüsseln einer Nachricht sehr anfällig für Störungen. Dies soll am folgenden Beispiel verdeutlicht werden:



Um eine Gesundheitsgefährdung durch Lebensmittel zu vermeiden, sind Hygienemaßnahmen in der Küche besonders wichtig. Neben dem hygienisch einwandfreien Umgang mit Lebensmitteln (s. S. 19) ist hier ein Mindeststandard an Sauberkeit notwendig. Dies erfordert die sorgfältige und regelmäßige Durchführung der Reinigungsarbeiten. Bewohner können bei entsprechender Anleitung mithelfen.

24.1 Geschirrspülen

Geschirrspülen ist von allen Reinigungsarbeiten diejenige, die besonders häufig zu erledigen ist. Nach jeder Mahlzeit sind Essgeschirr, Essbesteck und benutzte Arbeitsgeräte zu spülen.

Geschirrspülen in der Maschine ist hygienisch und ökologisch besser als das Spülen von Hand. Die Maschine arbeitet mit höheren Temperaturen als beim Handspülen möglich ist. Sie benötigt nur die Hälfte der Wassermenge und ein Drittel weniger Energie als das Spülen von Hand, wenn

- die Geschirrspülmaschine voll beladen ist,
- das Spülprogramm abgestimmt ist auf Geschirrtyp und Verschmutzungen.



Auf den Verpackungen von Maschinengeschirrspülmitteln befinden sich häufig Gefahrensymbole, die beim Umgang zu beachten sind.



So geht's – Geschirrspülen mit der Maschine

Vorbereiten

- Abfallbehälter und Gummischaber bereitlegen
- Speisereste mit Teigschaber vom Geschirr entfernen, Getränkereste ausgießen

Einräumen der Maschine

- in den oberen Korb Gläser, Tassen und empfindliche Teile aus Kunststoff einsortieren
- in den unteren Korb Teller, Schüsseln und Kochtöpfe einräumen. Darauf achten, dass Porzellan- und Glasteile nicht aneinander stoßen. Bestecke nicht zu dicht in die Körbe einordnen, damit diese gut umspült werden.
- Geschirrrreiniger nach Dosieranweisung in den Aufnahmebehälter füllen
- Maschine schließen, Spülprogramm wählen, Maschine in Betrieb setzen

Ausräumen der Maschine

- vom unteren Korb beginnend ausräumen und dabei überprüfen, ob alle Teile sauber sind, Gläser und Bestecke mit Geschirrtuch polieren
- Siebeinsatz unterhalb des Unterkorbes bei Bedarf entleeren
- ggf. Salz und Klarspüler nachfüllen

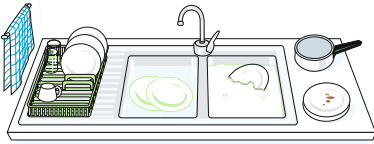
Große Geschirrtteile, Kochtöpfe, Bratpfannen und manche Arbeitsgeräte lassen sich besser von **Hand spülen**, weil sie wegen ihrer Größe oder ihrer Materialien nicht zum maschinellen Spülen geeignet sind.



So geht's – Geschirrspülen von Hand

Vorbereiten

- Schmutziges Geschirr vorreinigen, dabei die Speisereste entfernen, starke Verkrustungen einweichen, entsprechend der Reihenfolge beim Spülen auf der rechten Abstellfläche anordnen
- Schutzhandschuhe anziehen
- Spültuch, Padschwamm oder Spülbürste bereitlegen
- Im rechten Spülbecken Spülwasser mit sparsam dosiertem Spülmittel und im linken Spülbecken klares Nachspülwasser vorbereiten. Die Wassertemperatur so heiß wie möglich wählen.



Spülen

- Zuerst wenig verschmutzte kleine Teile, dann größere und stärker verschmutzte Teile abwaschen
- jedes Teil einzeln nachspülen
- Arbeitsergebnis kontrollieren
- Geschirr zum Abtropfen in Geschirrkorb einordnen und trocknen lassen

Aufräumen

- Spülbecken, Abstellfläche reinigen
- Spültuch und Bürste ausspülen, trocknen lassen
- Geschirr in die Schränke einräumen



In Wohngruppen Spültücher und Abtrockentücher häufig wechseln, Spülbürsten in der Geschirrspülmaschine reinigen.

24.2 Küchen reinigen

Aus dem Einmaleins der Hygiene (s. S. 19) ergeben sich regelmäßig anfallende Reinigungsarbeiten, vor allem dort, wo Lebensmittel aufbewahrt und verarbeitet werden.

Unterhaltsreinigung in Küchen umfasst alle Reinigungsarbeiten, die in kürzeren Abständen ausgeführt werden, um normale Verschmutzungen zu beseitigen.

Eingebrannte oder verkrustete Verschmutzungen, die zudem noch an schwer zugänglichen Stellen sitzen, benötigen dagegen eine **Grundreinigung**.

Sauberes Arbeiten während der Nahrungszubereitung lässt viele Verschmutzungen erst gar nicht entstehen und erspart Reinigungsarbeiten.

- **Arbeitsflächen** nach jeder Benutzung abwischen, ebenso frische Verschmutzungen und Griffspuren an Schranktüren und Schubladen. Hierfür Allzweckreiniger, weiche Padschwämme und Vliestücher (in grüner Farbe) verwenden.
- **Kochmulden** und fest haftende Verschmutzungen auf Glaskeramikfeldern mit Glashobel oder Spezialreinigungsmittel entfernen. Herdplatten mit Scheuermilch oder Schwamm mit grüner Padauflage reinigen.
- **Backofen** feucht auswischen, bei Bedarf Innenraum nach Empfehlungen der Hersteller reinigen. Verkrustungen zuerst mit feuchtem Schwamm anweichen, dann entfernen. Fronten und Schalter mit Allzweckreiniger reinigen.

Kühlgeräte alle zwei Wochen reinigen.

Eine der ersten Aufgaben einer Assistentzkraft, die einen neuen Haushalt betreut, ist das Kontrollieren des **Kühlschranks**. Alle Lebensmittel werden auf ihre Haltbarkeit hin überprüft, insbesondere angebrochene Packungen. Verdorbenes sowie welkes Obst und Gemüse wegwerfen.

Kühlgeräte einmal im Monat ganz ausräumen und reinigen, Lebensmittel überprüfen und in die richtigen Kältezonen einsortieren.

Ein langes Leben wünschen sich die meisten Menschen und meinen damit insbesondere, gesund alt zu werden. Der Alterungsprozess ist einerseits von der Natur vorgegeben, andererseits die Folge individueller Gesundheitsfaktoren. Ein **gesunder Lebensstil** – das umfasst Ernährungs- und Bewegungsverhalten – kann dem Altern teilweise vorbeugen oder seinen Verlauf verlangsamen.

Altern wirkt sich neben anderen Lebensbereichen auch auf die Ernährung aus. Diese Veränderungen und entsprechende Schlussfolgerungen muss die Pflegekraft kennen. Treten neben dem normalen Alterungsprozess Krankheiten auf, kann es zu Mangelernährung kommen.

Hier kann es lebensnotwendig sein, dass die Pflegekraft den Ernährungszustand aufmerksam beobachtet.

26.1 Veränderungen im Alter

Viele Senioren sind mit Beginn des Ruhestandes körperlich weniger gefordert als im Erwerbsleben. Manche müssen ihre sportlichen Aktivitäten wegen Einbußen in der Beweglichkeit reduzieren. Dies führt dazu, dass der Muskelanteil des Körpers mit dem Alter sinkt. Als Ausgleich wird der Körperfettanteil größer.

Beispiel: Bei gleichem Körpergewicht steigt der Fettanteil einer 70-jährigen Frau auf 35 % im Vergleich zu 29 % im Alter von 40 Jahren.

Da der **Muskelanteil** des Körpers direkt mit dem Energiebedarf zusammenhängt (s. S. 106), sinkt der Energiebedarf mit dem Alter: Je geringer die Muskelmasse, desto geringer ist auch der Grund- und Leistungsumsatz des Körpers. Entsprechend muss der ältere Mensch seine Energieaufnahme reduzieren, wenn er nicht an Körpergewicht zunehmen will.



Eine geringfügige **Gewichtszunahme** im Alter ist jedoch normal und sogar wünschenswert. Ab 65 Jahren gilt ein Body-Mass-Index zwischen 24 und 29 als normal (s. S. 108). Unter anderem kommt das daher, dass im Alter die Körpergröße abnimmt.

Der Bedarf an **essenziellen Nährstoffen** wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen bleibt jedoch gleich. Wer also gleich viele Nährstoffe, aber weniger Energie benötigt, muss besonders auf die Qualität der Lebensmittel achten. Er sollte bei den Kohlenhydraten auf zuckerreiche Produkte verzichten und fettreiche Lebensmittel durch magere ersetzen. Eine geschickte Zubereitung von Lebensmitteln hilft sowohl Fett einzusparen als auch Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten (s. S. 119).

Bei den kohlenhydratreichen Lebensmitteln ist darüber hinaus zu beachten, dass die **Glucosetoleranz** im Alter häufig abnimmt. Schwankungen des Blutzuckerspiegels können dann nicht mehr so schnell durch Insulin reguliert werden wie beim jüngeren Menschen (s. S. 59). Deshalb ist bei Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken Zurückhaltung geboten.

Je weniger sich ein Mensch körperlich bewegt, desto mehr sollte er auf seine Ballaststoffzufuhr achten. Verstopfung ist unter älteren Menschen weit verbreitet. Reichlich **Ballaststoffe** aus Vollkornprodukten sowie rohem Obst und Gemüse können vor Verstopfung schützen.

Während der **Flüssigkeitsbedarf** im Alter in etwa gleich bleibt, lässt das Durstgefühl bei vielen Senioren nach. Weil ein ausgeglichener Wasserhaushalt für Gesundheit und Wohlbefinden notwendig ist, sollte man auch im Alter mindestens 1,5 Liter pro Tag trinken, bei körperlicher Anstrengung oder Krankheiten auch mehr.

20 Prozent der Senioren klagen über **Probleme beim Kauen und Schlucken**. Hier ist zunächst zu klären, ob nicht ein Arzt das Problem (z. B. schlecht sitzende Zahnprothese) beseitigen kann. Geht dies nicht, muss das Lebensmittelangebot angepasst werden: rohes Obst und Gemüse fein raspeln oder pürieren, nur noch fein ausgemahlene Vollkornprodukte anbieten, Gemüse und Fleisch durchgaren oder zerkleinern.



So geht's – Tipps zum Umgang mit Kau- und Schluckstörungen

- Ursachen und Symptome behandeln
- immer im Sitzen essen und noch etwa 30 Minuten sitzen bleiben
- die Nahrungskonsistenz an die Beschwerden anpassen; so lange wie möglich auf das Pürieren von Menükomponenten verzichten. Dies steigert die Freude am Essen und beugt Appetitlosigkeit vor.
- bei Schluckstörungen ggf. Ess- und Trinkhilfen (Schnabelbecher, Schiebelöffel) anbieten (s. S. 179)
- Menükomponenten immer einzeln pürieren. „Einheitsbrei“ vermeiden! Wurzelgemüse eignet sich besser als faserige Arten.
- Unterschiedliche Konsistenzen (Brühe mit Einlage) sind ungeeignet!
- Getränke ggf. andicken (spezielle geschmacksneutrale Produkte)
- saurer Geschmackszusatz (z. B. Zitrone) löst Schluckreflex aus
- ggf. mit (hochkalorischer) Trinknahrung ergänzen



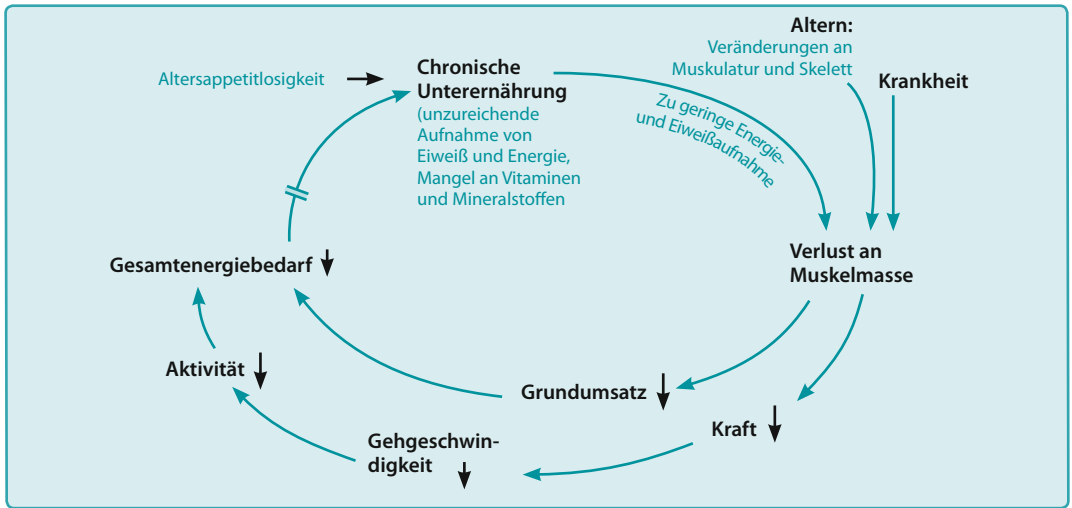
Trinkrituale helfen, den Flüssigkeitsbedarf zu decken:

- zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk,
- ein Glas Wasser gleich nach dem Aufstehen,
- Getränke und Trinkgefäße leicht zugänglich halten,
- leere Gläser sofort wieder auffüllen,
- Sortenvielfalt verführt zum Trinken (verschiedene Tees, Saftschorlen ...).

Da der **Geschmacks- und Geruchssinn** im Alter nachlässt, bevorzugen ältere Menschen häufig stark gesüßte oder gesalzene Speisen. Besser ist es jedoch, einen intensiven Geschmack durch frische Lebensmittel und die Verwendung von Kräutern und Gewürzen zu erzielen. Denn eine hohe Kochsalzzufuhr kann den bei Senioren häufig diagnostizierten Bluthochdruck begünstigen. Saure und bittere Aromen können hingegen mit dem Alter an Geschmacksintensität zunehmen, da sich besonders bei Demenzkranken die Geschmacksknospen verändern. Die Wahrnehmung für „bitter“ wird erhöht. Ein Grund, warum Demenzkranken das Essen weniger schmeckt oder sie sogar das Gefühl haben, „vergiftet“ zu werden.

Vitamin B₁₂ (Cobalamin) ist wichtig für Zellteilungsprozesse im Körper. Damit es aus dem Speisebrei ins Blut gelangen kann, benötigt Vitamin B₁₂ den sogenannten Intrinsic Factor aus dem Magensaft. Bei älteren Menschen entsteht häufig zu wenig Magensaft, eine Ursache für den weitverbreiteten Vitamin-B₁₂-Mangel. Ein geringer Mangel könnte sich in Konzentrationsstörungen und Depressionen äußern und Demenzerkrankungen fördern. Eine regelmäßige Cobalamin-Gabe nach entsprechender Diagnose stellt die Versorgung sicher.

Bestimmte Lebensmittel gelten als unverträglich, das heißt, sie verursachen Unwohlsein wie Völlegefühl und Blähungen. Die Empfindlichkeit des Einzelnen entscheidet, auf welche **unverträglichen Lebensmittel** er besser verzichtet. Für viele Senioren sind gemeinsame Mahlzeiten mit



Vereinfachter Teufelskreis der Gebrechlichkeit

anderen die Höhepunkte des Tages. Andere Senioren haben weniger **Appetit**. Generell sollten sie mindestens fünf Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen. Dass die Speisen dabei sorgfältig zusammengestellt sowie appetitlich angerichtet und garniert sind, versteht sich von selbst. Gewohnheiten und Wünsche der Senioren sollten soweit wie möglich beim Speiseplan Berücksichtigung finden.

Zahlreiche psychosoziale Einflussfaktoren wirken sich zusätzlich auf die Ernährung aus:

- Eingeschränkte Mobilität erschwert das Einkaufen und die Zubereitung der Lebensmittel,
- Trauer und Einsamkeit schmälern den Antrieb und den Appetit,
- fehlendes Wissen über den Umgang mit Lebensmitteln,
- finanzielle Schwierigkeiten.

Möglicherweise kann ein Sozialarbeiter oder eine Ehrenamtliche bei diesen Einschränkungen helfen.

26.2 Mangelernährung im Alter

Zunehmende Alterungsprozesse, chronische Krankheiten mit entsprechender Medikamenteneinnahme, eingeschränkte körperliche Beweglichkeit ... Früher oder später sind Betagte nicht mehr in der Lage, ihren Alltag selbstständig zu bewältigen. Häufig bringt dies die Gefahr einer Mangelernährung mit sich. Das ist eine nicht ausreichende Versorgung mit Energie und Nährstoffen, die den Gesundheitszustand beeinträchtigt. Erstes Alarm-

signal ist neben Appetitmangel und allgemeiner Schwäche häufig ein ungewollter Gewichtsverlust.

Bei einer Energiezufuhr von weniger als 1500 kcal pro Tag ist ein **Nährstoff- und/oder Eiweißmangel** vorprogrammiert, es sei denn, die Kost wird durch angereicherte Lebensmittel oder Nährstoffpräparate ergänzt. Zu den kritischen Nährstoffen gehören vor allem Folsäure, Vitamin B₁₂, Vitamin D sowie Calcium und Zink. Bei Verzicht auf Gemüse und Obst, Fleisch und Vollkornprodukte – zum Beispiel wegen Kau- und Schluckproblemen – droht auch ein Mangel an Vitamin C, Magnesium, Eisen und Ballaststoffen. Chronische Krankheiten, unbeabsichtigter Gewichtsverlust, Mangelernährung, Erschöpfung, Muskelschwäche, langsame Gehgeschwindigkeit und geringe körperliche Aktivität ergänzen sich zu einem Teufelskreis der **Gebrechlichkeit**. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, muss der Ernährungszustand vor allem von stationär versorgten Senioren regelmäßig überprüft werden. Ein sogenanntes **Mini Nutritional Assessment (MNA)** ist sehr schnell und einfach auch von Nicht-Fachleuten durchführbar. Falls der MNA einen kritischen Wert aufweist, können Ärzte und Ernährungsfachkräfte hinzugezogen werden. Bei Befragten, die sich schlecht selbst einschätzen oder erinnern können, müssen Angehörige oder Pflegende die verzehrten Mengen und das Essverhalten beobachten.



Demenzkranke Menschen haben eine verminderte Stresstoleranz und empfinden schon geringe Veränderungen als eine starke Belastung. So können Gerüche, laute Geräusche, Dunkelheit, schnelle Bilderfolgen, neue Gesichter oder viele Informationen sie sehr schnell überfordern.



- **Angebote zur Entlastung im Alltag** sind praktische Hilfen, wie die Unterstützung im Haushalt (Wäsche, Kochen oder Wohnungsreinigung) oder beim Einkaufen. Auch Tagesstrukturierung und Freizeitgestaltung fallen darunter wie z.B. Vorlesen oder soziale Aktivitäten, wie Besuche von Veranstaltungen oder begleitete Spaziergänge.

- **Angebote zur Entlastung von Pflegenden** richten sich dagegen gezielt an die pflegenden Angehörigen oder Freunde. Diese können unter anderem eine Pflegebegleitung in Anspruch nehmen, selbst Angehörigengruppen besuchen oder Serviceangebote für haushaltsnahe Dienstleistungen nutzen. Es geht darum, ihnen zu ermöglichen, sich der schwierigen Aufgabe der Pflege zu stellen und diese positiv zu gestalten.

Alltag“ tragen dazu bei, Pflegepersonen zu entlasten, und helfen Pflegebedürftigen, möglichst lange in ihrer häuslichen Umgebung zu bleiben, soziale Kontakte aufrechtzuerhalten und ihren Alltag weiterhin möglichst selbstständig bewältigen zu können.

Im Einzelnen könnten es sein:

- **Betreuungsangebote**, die sich an Menschen, mit besonderem Betreuungsbedarf richten. Insbesondere für demenziell erkrankte Menschen gibt es Betreuungsgruppen, Tagesbetreuungen in entsprechenden Einrichtungen oder die stundenweise Betreuung zu Hause.



Die Krankheit kennen heißt auch, helfen und sich selbst entlasten zu können.

Aufgaben

1. Tauschen Sie sich in der Gruppe über Ihre Erfahrungen und Gefühle im Umgang mit Demenzkranken aus. Benennen und erläutern Sie wichtige Regeln bei der Kommunikation und Unterstützung von Demenzerkrankten.
2. Beschreiben Sie Gestaltungsmöglichkeiten für Demenzkranke, um eine möglichst vertraute und sichere Wohnumgebung im Pflegeheim zu schaffen.
3. Ihnen fällt auf, dass Herr Siebert, ein verwirrter Bewohner, unruhig hin- und her läuft. Um dem alten Herrn zu helfen, überlegen Sie sich sinnvolle Alltagsbeschäftigungen, die gleichzeitig seine Selbstständigkeit fördern sollen.
4. Finden Sie durch eine Internetrecherche heraus, welche Hilfen und Anregungen die Hirnliga bietet (www.hirnliga.de).