



Basisbildung Altenpflegehilfe – neue Wege in die Pflege

Arbeitsblätter

Modul 9 Grundbildung: Essen und Trinken

Diese Arbeitsblätter sind lizenziert unter Creative Commons Lizenzen.
Alle Textelemente sind lizenziert unter der CC-BY-SA-Lizenz
(Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen).



Alle verwendeten Abbildungen tragen die CC-BY-ND-Lizenz
(Namensnennung, keine Bearbeitung).



Titel des Arbeitsblattes	Urheber Textelemente	Lizenz
Grundbausteine der Nah- rung	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Gesunde Ernährung: Die Regeln der DGE	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Herr und Frau Lehmann kaufen ein: Regeln der DGE	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Die 10 Regeln der DGE: Schlangensätze	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Schreibtraining: Doppelte Mittlaute oder Dehnung?	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Schreibtraining: st/sp-Regel und einfaches sch	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Flüssigkeitsmangel	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Eierkarton: Ursachen für Mangelernährung	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Flüssigkeitsmangel: Brief an Margot	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0

Titel	Bildelemente	Lizenz
alle Abbildungen	wbv Media	CC-BY-ND



Leitfaden

Essen und Trinken
ABEDL® 5 – Modul 9

Modulumfang
20 UE

Maßnahme
4 M

Bausteine:

- Bedeutung von Essen und Trinken
- Grundbausteine der Nahrung
- 10 Regeln der DGE, Body-Mass-Index

Lernziele:

Die Teilnehmenden kennen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zur eigenen Gesunderhaltung.

Unterrichtsmaterial:

Kursbuch: als Druckwerk S. 117–125 (und im digitalen Foliensatz)
Wiederholungsfragen
1 Arbeitsblatt Pflege
1 Arbeitsblatt Grundbildung

Handbuch: Methodisch-didaktische Hinweise zum Pflegeunterricht
Wiederholungsfragen mit Antworten
Lösungsblätter zu Arbeitsblättern Grundbildung und Pflege aus dem Kursbuch

Weitere Arbeitsblätter mit Lösungen online:
5 Arbeitsblätter Grundbildung 4/8 M
1 Arbeitsblatt Pflege 4/8 M



Leitfaden

Essen und Trinken
ABEDL® 5 – Modul 9

Modulumfang
13 UE

Maßnahme
8 M

Bausteine:

- Bedeutung von Essen und Trinken
- Grundbausteine der Nahrung
- 10 Regeln der DGE, Body-Mass-Index
- Ursachen und Folgen von Mangelernährung
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr
- Hilfestellung bei der Nahrungsaufnahme

Lernziele:

Die Teilnehmenden kennen die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung zur eigenen und zur Gesunderhaltung eines zu pflegenden Menschen. Sie können einen zu pflegenden Menschen bedürfnisorientiert bei der Nahrungsaufnahme unterstützen und kennen die Maßnahmen einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Darüber hinaus kennen sie die Anzeichen und potenziellen Gefahren von Flüssigkeits- und Nährstoffmangel.

Unterrichtsmaterial:

Kursbuch: als Druckwerk S. 117–130 (und im digitalen Foliensatz)
Wiederholungsfragen
1 Arbeitsblatt Pflege
1 Arbeitsblatt Grundbildung

Handbuch: Methodisch-didaktische Hinweise zum Pflegeunterricht
Wiederholungsfragen mit Antworten
Lösungsblätter zu Arbeitsblättern Grundbildung und Pflege aus dem Kursbuch

Weitere Arbeitsblätter mit Lösungen online:

- 5 Arbeitsblätter Grundbildung 4/8 M
- 2 Arbeitsblätter Grundbildung 8 M
- 1 Arbeitsblatt Pflege 4/8 M
- 1 Arbeitsblatt Pflege 8 M
- 1 Lernspiel Eierkarton 8 M



Grundbausteine der Nahrung

Lösen Sie das Kreuzworträtsel:

Welche Grundbausteine sind hier umschrieben?

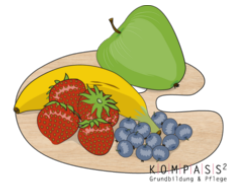


Waagrecht (von links nach rechts)

3. Sie kommen als Mengenelemente und als Spurenelemente vor.
5. Man sollte täglich ca. 1,5 Liter davon trinken.
6. Sie sind Energieträger. Das lateinische Wort ist „Lipide“.
7. Es sind lebensnotwendige Mikro-Nährstoffe. Man unterscheidet fettlösliche und wasserlösliche.
8. Es sind natürliche Farbstoffe oder Aromastoffe. Sie gelten als besonders gesund, z.B. stärken sie unser Immunsystem.
9. Wie heißt die Abkürzung für „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“?
10. Sie liefern unserem Körper sehr schnell Energie. Das deutsche Wort ist „Zucker“.
11. Wie kürzt man den „Body-Mass-Index“ ab?

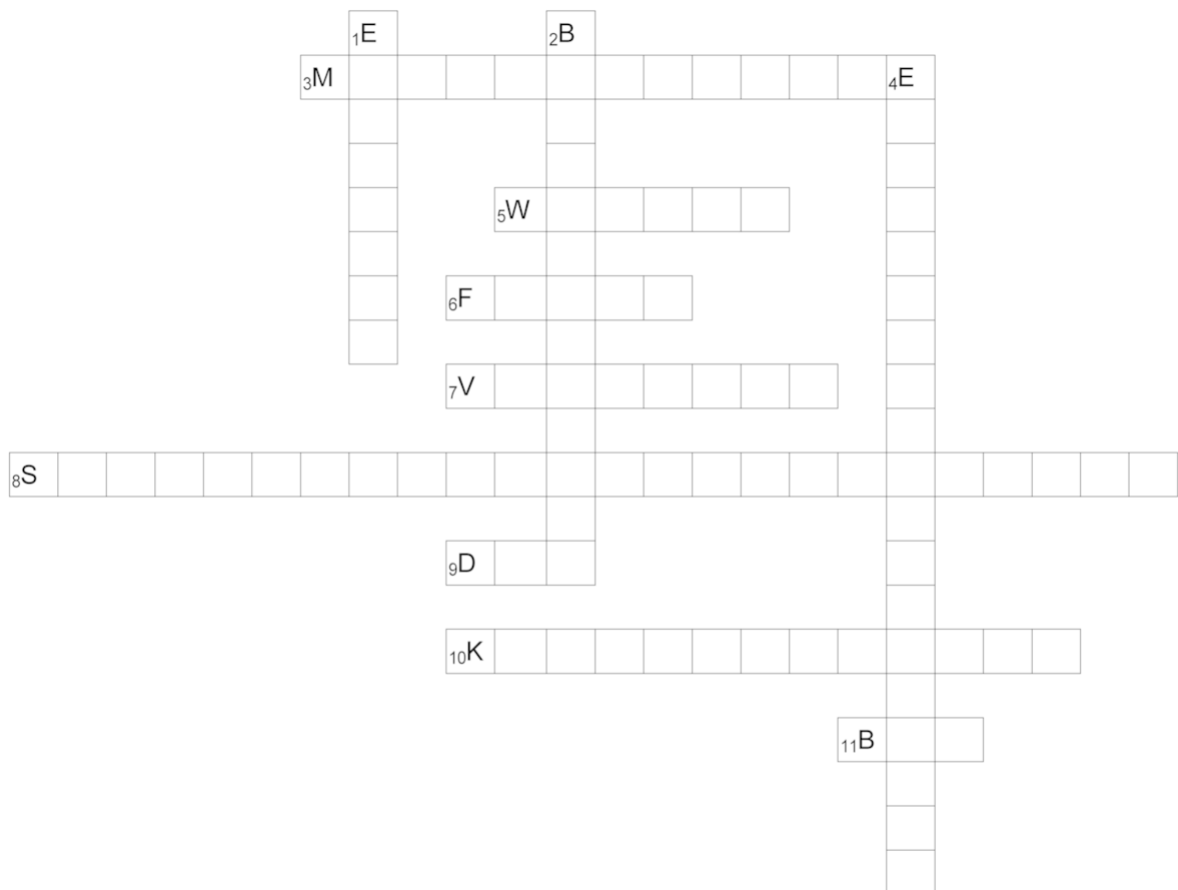
Senkrecht (von oben nach unten)

1. Ein Mangel führt zu Muskelabbau. Das lateinische Wort ist „Proteine“.
2. Sie sind die unverdaulichen Teile der Nahrung. Deshalb sind sie besonders gut für unsere Verdauung.
4. Bildliche Darstellung wichtiger Lebensmittel in Form eines Dreiecks.



Grundbausteine der Nahrung

Tragen Sie hier waagrecht (von links nach rechts) und senkrecht (von oben nach unten) die Suchbegriffe ein.





Gesunde Ernährung: Die Regeln der DGE

Kennen Sie die Regeln der DGE? Beantworten Sie die Fragen.

Sollten tierische
Lebensmittel die
Hauptbestandteile der
Nahrung sein?

Warum sollte man
sich möglichst
vielseitig ernähren?

Wie sollte man essen?

Wovon sollte man
„5 am Tag“ essen?

Was sollte man am
besten trinken?

**Gesunde Ernährung: Die Regeln der DGE (Lösung)**

Kennen Sie die Regeln der DGE? Beantworten Sie die Fragen.

1. Sollten tierische Lebensmittel die Hauptbestandteile der Nahrung sein?

Nein. Tierische Lebensmittel sollen die Auswahl nur ergänzen.

2. Warum sollte man sich möglichst vielfältig ernähren?

Damit im Körper kein Mangel an wichtigen Grundbausteinen der Nahrung entsteht.

3. Wie sollte man essen?

Man sollte achtsam essen und genießen.

4. Wovon sollte man „5 am Tag“ zu sich nehmen?

Von Gemüse (3 Portionen) und Obst (2 Portionen).

5. Was sollte man am besten trinken?

Wasser.



Herr und Frau Lehmann kaufen ein: Regeln der DGE

Wo können Sie im Text Verbindungen zu den Regeln der DGE erkennen?

Entscheiden Sie zunächst allein und tauschen Sie sich dann im Kurs aus.



Frau und Herr Lehmann achten auf ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung. Heute sind beide mit den Rädern zum Einkauf in den Supermarkt gefahren. Sie beginnen gemeinsam am Gemüsestand: Tomaten, Paprika, Gurken und ein Salatkopf wandern in ihren Einkaufswagen. Dann teilen sie sich auf: Während Herr Lehmann beim Bäckerstand ein frisches Vollkornbrot aussucht, sucht Frau Lehmann in den Regalen nach einer Flasche Rapsöl.

Frau Lehmann verzichtet ganz auf Fleisch und Wurst, aber Herr Lehmann isst gerne mal ein Stück Fleisch. Dabei achtet er auf eine gute Qualität. Es stört ihn nicht, dass er dafür etwas mehr bezahlen muss. Dafür isst er weniger Fleisch als früher. Weil am Sonntag Freunde zum Essen kommen, sucht Herr Lehmann heute einen trockenen Weißwein aus. Beide wissen: Der Körper braucht ausreichend Flüssigkeit. Deshalb trinken sie jeden Tag etwa 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee.

Leider konnte Frau Lehmann heute keine frische Petersilie bekommen. Sie nimmt deshalb ein Päckchen tiefgefrorene Petersilie mit. Denn sie weiß: Je mehr Kräuter sie verwendet, desto besser kann sie beim Salz sparen. Und das ist gut für ihren Blutdruck.

Vor dem Eingang zum Supermarkt werden Hot Dogs angeboten. Einige Leute nutzen die Gelegenheit, schnell noch im Stehen etwas zu essen. Das ist nichts für die Lehmanns. Die freuen sich schon darauf, zu Hause in aller Ruhe ihr Mittagessen zu genießen.

**Herr und Frau Lehmann kaufen ein: Regeln der DGE (Lösung)**

Wo können Sie im Text Verbindungen zu den Regeln der DGE erkennen?
Entscheiden Sie zunächst allein und tauschen Sie sich dann im Kurs aus.

Frau und Herr Lehmann achten auf ausreichend Bewegung (R10) und eine gesunde Ernährung (alle R). Heute sind beide mit den Rädern (R10) zum Einkauf in den Supermarkt gefahren. Sie beginnen gemeinsam am Gemüsestand: Tomaten, Paprika, Zucchini, Gurken und ein Salatkopf wandern in ihren Einkaufswagen (R2). Dann teilen sie sich auf: Während Herr Lehmann beim Bäckerstand ein frisches Vollkornbrot (R3) aussucht, sucht Frau Lehmann in den Regalen nach einer Flasche Rapsöl (R5).

Frau Lehmann verzichtet ganz auf Fleisch und Wurst, aber Herr Lehmann isst gerne mal ein Stück Fleisch (R4). Dabei achtet er auf eine gute Qualität. Es stört ihn nicht, dass er dafür etwas mehr bezahlen muss. Dafür isst er weniger Fleisch als früher. Weil am Sonntag Freunde zum Essen kommen, sucht Herr Lehmann heute einen trockenen Weißwein aus. Beide wissen: Der Körper braucht ausreichend Flüssigkeit. Deshalb trinken sie jeden Tag etwa 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee (R7). Leider konnte Frau Lehmann heute keine frische Petersilie bekommen. Sie nimmt deshalb ein Päckchen tiefgefrorene Petersilie mit. Denn sie weiß: Je mehr Kräuter sie verwendet, desto besser kann sie beim Salz sparen. Und das ist gut für ihren Blutdruck (R6).

Vor dem Eingang zum Supermarkt werden Hot Dogs angeboten. Einige Leute nutzen die Gelegenheit, schnell noch im Stehen etwas zu essen. Das ist nichts für die Lehmanns. Die freuen sich schon darauf, zu Hause in aller Ruhe ihr Mittagessen zu genießen (R9).



Die 10 Regeln der DGE

Lesen Sie die Schlangensätze. Schreiben Sie sie in normaler Rechtschreibung auf.

1. L E B E N S M I T T E L V I E L F A L T G E N I E S S E N

2. G E M Ü S E U N D O B S T N I M M 5 A M T A G

3. V O L L K O R N W Ä H L E N

4. M I T T E R I S C H E N L E B E N S M I T T E L N D I E A U S W A H L E R G Ä N Z E N

5. G E S U N D H E I T S F Ö R D E R N D E F E T T E N U T Z E N

6. Z U C K E R U N D S A L Z E I N S P A R E N

7. A M B E S T E N W A S S E R T R I N K E N

8. S C H O N E N D Z U B E R E I T E N

9. A C H T S A M E S S E N U N D G E N I E S S E N

10. A U F D A S G E W I C H T A C H T E N U N D I N B E W E G U N G B L E I B E N

**Die 10 Regeln der DGE (Lösung)**

Lesen Sie die Schlangensätze. Schreiben Sie sie in normaler Rechtschreibung auf.

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



Schreibtraining: Doppelte Mittlaute oder Dehnung?

Entscheiden Sie, ob in den Wortlücken Doppelkonsonanten (z. B.: **mm**, **ll**, **tt**) oder ein **h** oder **ie** stehen müssen.



Arbeitshilfe

Achten Sie wieder auf lange, gedehnt gesprochene Vokale (meist mit einem „h“ oder durch ein „ie“ verlängert) oder kurz und betont gesprochene Vokale (meist mit Doppelkonsonanten dahinter > mm, tt, ll und so weiter)!

Gesunde Ernährung

Heute Nachmi ag hält eine Spezialistin für wichtige Probleme rund um das Thema E en und Trinken einen Vortrag für die Bewo ner des Altersheims. Sie erfa ren, wie sie sich ausgewogen ernä ren können. Die Nä rstoffe, die ihnen Energ liefern, sind Eiweiße, Koh lenhydrate und Fe e. Wichtig sind aber auch Vitalsto e. Dazu gehören die Vitam ne, die Mineralstoffe, die Ba aststoffe und die sekundären Pflanzenstoffe. Aber auch eine ausreichende Versorgung mit Wasser ist entscheidend, denn ganz besonders ältere Menschen trinken oft nicht genug und dehydr ren dann. Eiweißmangel fü rt zum Beisp l zu Muskelabbau. Man braucht Eiweiß nicht immer in Form von Fleisch, Wurst und Käse zu sich ne men. Auch Getreide, Soja, Linsen und vor allem Nü e enthalten pflanzliches Eiweiß. Täglich so te man mit der Na rung ca. 250 Gra Koh lenhydrate aufne men. Aber Zu er und alles Süße darf man nur in Maßen zufü ren. Zu v l ist ungesund, schlecht für die Zäh ne und Süßigkeiten enthalten eine Menge Kalor n.





Schreibtraining: Doppelte Mittlaute oder Dehnung? (Lösung)

Entscheiden Sie, ob in den Wortlücken Doppelkonsonanten (z. B.: **mm**, **ll**, **tt**) oder ein **h** oder **ie** stehen müssen.



Arbeitshilfe

Achten Sie wieder auf lange, gedehnt gesprochene Vokale (meist mit einem „h“ oder durch ein „ie“ verlängert) oder kurz und betont gesprochene Vokale (meist mit Doppelkonsonanten dahinter > mm, tt, ll und so weiter)!

Gesunde Ernährung

Heute Nachmittag hält eine Spezialistin für wichtige Probleme rund um das Thema Essen und Trinken einen Vortrag für die Bewohner des Altersheims. Sie erfahren, wie sie sich ausgewogen ernähren können. Die Nährstoffe, die ihnen Energie liefern, sind Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette. Wichtig sind aber auch Vitalstoffe. Dazu gehören die Vitamine, die Mineralstoffe, die Ballaststoffe und die sekundären Pflanzenstoffe. Aber auch eine ausreichende Versorgung mit Wasser ist entscheidend, denn ganz besonders ältere Menschen trinken oft nicht genug und dehydrieren dann. Eiweißmangel führt zum Beispiel zu Muskelabbau. Man braucht Eiweiß nicht immer in Form von Fleisch, Wurst und Käse zu sich nehmen. Auch Getreide, Soja, Linsen und vor allem Nüsse enthalten pflanzliches Eiweiß. Täglich sollte man mit der Nahrung ca. 250 Gramm Kohlenhydrate aufnehmen. Aber Zucker und alles Süße darf man nur in Maßen zuführen. Zu viel ist ungesund, schlecht für die Zähne und Süßigkeiten enthalten eine Menge Kalorien.





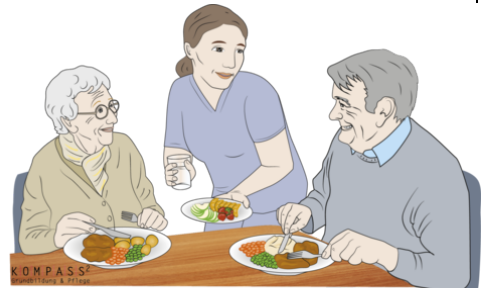
Schreibtraining: st/sp-Regel und einfaches sch

Füllen Sie die Wortlücken mit einem **ch** oder mit **t** oder mit **p**.



Arbeitshilfe

Schriftlich gibt es kein „scht“ oder „schp“. Hier wird nur „st“ oder „sp“ geschrieben, „ch“ fällt weg!



Abendessen im Wohnheim

Vor dem Abendessen geht Herr H. oft noch ein wenig spazieren. Er kommt etwas zu spät in den Saal. Dort sitzt immer Frau Sch. am selben Tisch, die in letzter Zeit Probleme beim Essen hat. Eine Pflegehilfskraft sieht ihr jetzt bei. Sie muss zuerst die Hände desinfizieren. Frau Sch. soll zur Nahrungsaufnahme aufrecht sitzen. Man darf ihr auch nicht zu große Portionen anbieten. Sie hat Schluckbeschwerden. Deshalb werden ihre Getränke etwas andickt. Die Pflegehilfskraft ermutigt sie immer zum selbstständigen Essen. Ihre Ressourcen sollen so weit wie möglich genutzt und gefördert werden. Zum Wascheutzwisch wird noch eine Serviette verwendet. Danach darf man die Mundpflege nicht vergessen. Inzwischen isst Herr H. seine Mahlzeit viel zu schnell. Trotz der schönen Tischdekoration und des abwechslungsreichen Angebots an Speisen nimmt er sich nie ausreichend Zeit zum Essen. Man muss ihn immer ermuntern, langsam und in Ruhe zu essen. Das ist schwierig, denn er will schließlich um 20.15 Uhr den Krimi sehen. Er mag gerne spannende Filme. Herr O. und Herr S. möchten nicht den ganzen Abend fernsehen. Sie spielen lieber Karten.

Davor sehen sie sich aber noch die S [] ortschau an. Frau S. sucht inzwischen noch s [] nell ihren Seidens [] al, den sie auf dem S [] uhl vergessen hat. Herr H. ist dagegen schon wieder einmal s [] nell fertig, läuft los und will s [] on mal das Fernsehgerät eins [] alten. Die anderen Bewohner lachen und s [] otten ein wenig, weil er keinen Krimi verpassen will und niemand ihn dabei s [] ören darf. Ab 22:00 Uhr wird es dann im ganzen Haus ziemlich s [] ill.

**Schreibtraining: st/sp-Regel und einfaches sch (Lösung)**

Füllen Sie die Wortlücken mit einem **ch** oder mit **t** oder mit **p**.

Abendessen im Wohnheim

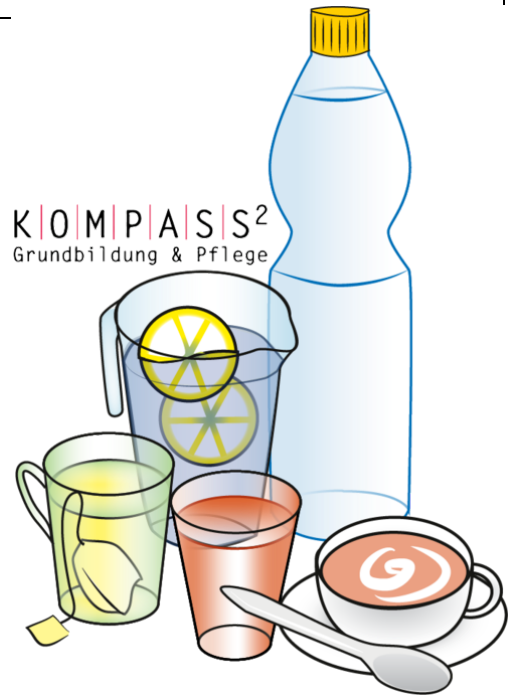
Vor dem Abendessen geht Herr H. oft noch ein wenig spazieren. Er kommt etwas zu spät in den S **p** eisesaal. Dort sitzt immer Frau Sch. am selben Tisch, die in letzter Zeit Probleme beim Essen hat. Eine Pflegehilfskraft s **t** eht ihr jetzt bei. Sie muss zuerst die Hände desinfizieren. Frau Sch. soll zur Nahrungsaufnahme aufrecht sitzen. Man darf ihr auch nicht zu große Portionen anbieten. Sie hat S **ch** luckbeschwerden. Deshalb werden ihre Getränke etwas angedickt. Die Pflegehilfskraft ermutigt sie immer zum selbsts **t** ändigen Essen. Ihre Ressourcen sollen so weit wie möglich genutzt und gefördert werden. Zum Wäsches **ch** utz wird noch eine Serviette verwendet. Danach darf man die Mundpflege nicht vergessen. Inzwischen isst Herr H. seine Mahlzeit viel zu s **ch** nell. Trotz der schönen Tischdekoration und des abwechslungsreichen Angebots an S **p** eisen nimmt er sich nie ausreichend Zeit zum Essen. Man muss ihn immer ermuntern, langsam und in Ruhe zu essen. Das ist s **ch** wierig, denn er will s **ch** ließlich um 20.15 Uhr den Krimi sehen. Er mag gerne s **p** annende Filme. Herr O. und Herr S. möchten nicht den ganzen Abend fernsehen. Sie s **p** ielen lieber Karten. Davor sehen sie sich aber noch die S **p** ortschau an. Frau S. sucht inzwischen noch s **ch** nell ihren Seidens **ch** al, den sie auf dem S **t** uhl vergessen hat. Herr H. ist dagegen schon wieder einmal s **ch** nell fertig, läuft los und will s **ch** on mal das Fernsehgerät

eins **ch** alten. Die anderen Bewohner lachen und s **p** oten ein wenig, weil er keinen Krimi verpassen will und niemand ihn dabei s **t** ören darf. Ab 22:00 Uhr wird es dann im ganzen Haus ziemlich s **t** ill.



Flüssigkeitsmangel

Viele Menschen trinken zu wenig. Besonders ältere Menschen nehmen zu wenig Flüssigkeit zu sich. Was können Sie gegen Flüssigkeitsmangel tun?



- | | |
|---------------------|---|
| Lieblingsgetränke ● | <input type="radio"/> an*dicken (bei Schluckstörungen) |
| Getränke ● | <input type="radio"/> an*bieten |
| Getränke ● | <input type="radio"/> bereit*stellen |
| Getränke ● | <input type="radio"/> an*bieten |
| Trinkprotokoll ● | <input type="radio"/> erstellen |
| zum Trinken ● | <input type="radio"/> auf*fordern |
| mit PE Trinkplan ● | <input type="radio"/> an*fertigen |



Flüssigkeitsmangel (Lösung)

Viele Menschen trinken zu wenig. Besonders ältere Menschen nehmen zu wenig Flüssigkeit zu sich. Was können Sie gegen Flüssigkeitsmangel tun?



- Lieblingsgetränke ● **an*dicken** (bei Schluckstörungen)
- Getränke ● **an*bieten**
- Getränke ● **bereit*stellen**
- Getränke ● **an*bieten**
- Trinkprotokoll ● **erstellen**
- zum Trinken ● **auf*fordern**
- mit PE Trinkplan ● **an*fertigen**



Eierkarton: Ursachen für Mangelernährung
(weil-Sätze/Fragesätze im Präsens)

- Was möchtest du wissen, Anna?

- Ich habe gelesen, dass besonders ältere Menschen oft schlecht ernährt sind. Ich verstehe das nicht.

- Das Problem ist: Ältere Menschen haben nicht mehr so viel Appetit. Sie brauchen auch nicht mehr so viele Kalorien wie früher. Aber ältere Menschen brauchen trotzdem sehr viele wichtige Nährstoffe, manchmal sogar mehr als vorher! Wenn ältere Menschen nicht mehr regelmäßig an gesundes Essen denken oder wenn sie das Essen überhaupt vermeiden, dann bekommt der Körper zu wenig von den wichtigen Vitaminen, Spurenelementen usw.

- Das Essen vermeiden? Oder vergessen? Und wie kann das genau passieren?



Beispiele

Der PE ist vielleicht mangelernährt, weil er einsam **lebt**.

Lebt der PE einsam?

1. Der PE lebt einsam.	2. Der PE hat eine Demenz.	3. Der PE hat starke Schmerzen.
4. Der PE hat weniger Appetit.	5. Der PE hat wenig Geld.	6. Der PE leidet unter Depres- sionen.
7. Der PE verwertet die Nährstoffe schlecht.	8. Der PE hat Schluck- probleme.	9. Der PE kann nicht gut kauen .
10. Der PE bekommt keine frischen Lebensmittel am Ort.		



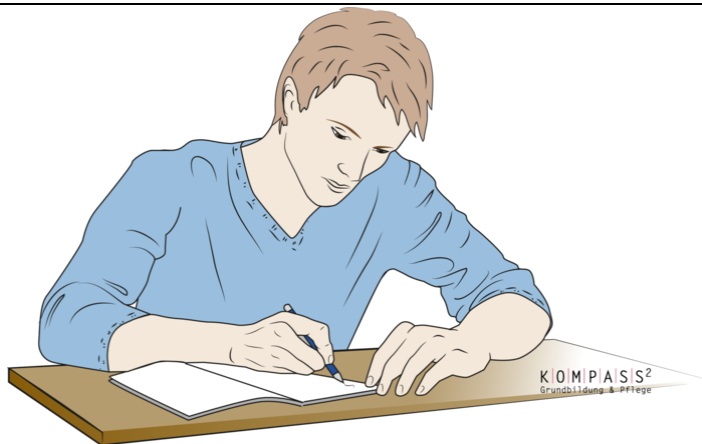
Flüssigkeitsmangel: Brief an Margot

Situation:

Ihre Tante, Lenchen Zimmer, ist 87 Jahre alt und lebt in Hamburg. Tante Lenchen hatte vor 6 Monaten einen Schlaganfall. Nun wird sie von ihrer Tochter Margot gepflegt. Das klappt insgesamt ganz gut. Tante Lenchen sieht und hört zwar seit vielen Jahren ziemlich schlecht, aber nach der Reha ist sie wieder einigermaßen mobil. Außerdem ist Ihre Tante ein fröhlicher Mensch. Eins aber bereitet Margot immer wieder Kummer: Tante Lenchen vergisst das Trinken. Außerdem hat sie seit dem Schlaganfall Schluckbeschwerden.

Aufgabe:

Wie gut, dass Sie im Unterricht gerade gelernt haben, was man tun kann, um Flüssigkeitsmangel zu verhindern. Um Ihre Cousine zu unterstützen, schreiben Sie Margot einen Brief.



Liebe Margot,

gestern musste ich bei KOMPASS an dich denken. Wir haben im Unterricht darüber gesprochen, wie wichtig es ist, dass ältere Menschen ausreichend trinken. Du hast mir ja erzählt, dass...

**Flüssigkeitsmangel: Brief an Margot (Lösung)****Aufgabe:**

Wie gut, dass Sie im Unterricht gerade gelernt haben, was man tun kann, um Flüssigkeitsmangel zu verhindern. Um Ihre Cousine zu unterstützen, schreiben Sie Margot einen Brief.

Liebe Margot,

gestern musste ich bei KOMPASS an dich denken. Wir haben im Unterricht darüber gesprochen, wie wichtig es ist, dass ältere Menschen ausreichend trinken. Du hast mir ja erzählt, dass Tante Lenchen leider immer zu wenig trinkt. Und Trinken ist doch so wichtig! Deshalb schreibe ich dir ein paar Ideen. Vielleicht helfen sie dir? Du solltest Tante Lenchen möglichst oft etwas zum Trinken anbieten. Vielleicht hast du auch Zeit und setzt dich einen Moment zu ihr? Viele Menschen trinken in Gesellschaft lieber. Wichtig ist, dass du wirklich immer etwas zum Trinken in ihrer Nähe bereitstellst. Am besten natürlich ihr Lieblingsgetränk. Früher war das heißer Hagebuttentee. Trinkst du immer noch so gern? Du kannst den Becher halb mit Tee und halb mit Fruchtsaft mischen. Sie hat ja keinen Diabetes. Vielleicht schmeckt es ihr besser.

Und noch ein letzter Tipp: Du hast einmal gesagt, dass Tante Lenchen Schluckstörungen hat. In der Apotheke gibt es ein besonderes Mittel. Damit kannst du den Tee andicken. Dann ist das Schlucken leichter. Für manche Patienten ist es auch gut, wenn man die Flüssigkeit einfärbt. Tante Lenchen sieht ja auch nicht mehr gut. Vielleicht trinkt sie lieber, wenn ihr Getränk schön rot ist?

Liebe Margot, jetzt muss ich noch ein Lernplakat zum Thema „Flüssigkeitsmangel“ anfertigen. Das ist auch für den Unterricht in KOMPASS. Deshalb mache ich jetzt Schluss.

Bitte grüße Tante Lenchen ganz herzlich von mir.

Und dir schicke ich eine Umarmung!

Dein Alex