

Merkblatt:

Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung für Menschen mit Behinderung in Einrichtungen

Grundlagen

Allgemeines

Wenn Menschen mit Behinderung über einen guten Ernährungszustand, ein gesundes Körpergewicht und eine gewisse Fitness verfügen, steigert dies das Wohlbefinden, das Selbstvertrauen, die Selbständigkeit, die soziale Interaktion und die Gesundheit allgemein.

Grundsätzlich gelten die allgemeinen Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung für die jeweilige Altersgruppe. Wenn der Körper mit der Nahrung gleich viel Energie aufnimmt wie er verbraucht, ist die Energiebilanz ausgeglichen.

Betriebskultur / Leitbild

Menschen mit Behinderung sind im Besonderen auf eine Umgebung und auf Angebote angewiesen, die ihnen gesundheitsfördernde Entscheidungen und Routinen ermöglichen und erleichtern.

Überdenken Sie selbstverständlich gewordene Gewohnheiten und Vorgehen in Ihrer Einrichtung. Entwickeln Sie eine gemeinsame Haltung bezüglich der Ess- und Bewegungskultur. Verankern Sie Gesundheitsförderung als wesentlichen Bestandteil im Leitbild. Setzen Sie Veränderungen Schritt für Schritt um.

Weiterbildung und Unterstützung für Einrichtungen

- Weiterbildung der Mitarbeitenden im Themenbereich ist wichtig (www.agogis.ch).
- Lancieren Sie ein eigenes Projekt. Einen Ideenpool von praxiserprobten Vorgehensweisen finden Sie unter: www.meingleichgewicht.ch.
- Klären Sie ab, an welche externen Fachpersonen Sie sich bei Fragen im Alltag wenden können.
- Prüfen Sie die Inanspruchnahme von individuellen, professionellen Bewegungs- und Ernährungscoachings für die betreuten Personen (www.procap-bewegt.ch).
- Fördern Sie die Gesundheitskompetenz der betreuten Personen: Geben Sie in angepasster Weise Wissen weiter (z.B. Lebensmittelpyramide, Zuckergehalt in Light-Getränken, der optimale Teller (www.sge-ssn.ch/teller), Vorteile von regelmässiger Bewegung (www.procap-bewegt.ch)).

Essen / Ernährung

Einkauf und Zubereitung des Essens

- Beziehen Sie die Vorlieben der betreuten Personen mit ein und achten Sie auf Wahlmöglichkeiten.
- Eine durchdachte, frühzeitige Menuplanung spart Zeit und Geld.
- Beachten Sie für die Wahl der Lebensmittel die Empfehlungen der Schweizer Lebensmittelpyramide (www.sge-ssn.ch).
- Betrachten Sie die Zusammensetzung von verarbeiteten Produkten kritisch und wählen Sie die Produkte bewusst aus.
- Bevorzugen Sie saisonale und regionale Lebensmittel.
- Geben Sie Nahrungsmitteln aus ökologischer, sozialverträglicher sowie tierfreundlicher Produktion den Vorzug.
- Verwenden Sie jeden Tag Frischprodukte.
- Bereiten Sie Nahrungsmittel nährstoffschonend zu.

Ambiente und andere Einflussfaktoren beim Essen

- Achten Sie vor, während und nach dem Essen auf eine positive Atmosphäre.
- Planen Sie genügend Zeit zum Essen ein.
- Unterstützen Sie die betreuten Personen darin, das Sättigungsgefühl zu erkennen. Achten Sie auf Portionengrößen und auf massvolles Nachschöpfen (z.B. entsprechendes Schöpfbesteck zur Verfügung stellen, Tellermodell als Tischset).
- Kreieren Sie gemeinsame, unterstützende Ess- und Tischregeln (z.B. miteinander starten, beim Zusammenstellen und Abräumen helfen alle mit).
- Beziehen Sie die betreuten Personen entsprechend ihren Fähigkeiten mit ein (z.B. beim Einkaufen, Tischdecken, Kochen, Aufräumen, Gartenarbeiten).

Bewegung / Entspannung

Während des ganzen Lebens ist moderate Bewegung wichtig für die Erhaltung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Sie beugt Unruhe, Müdigkeit und Gereiztheit vor und baut Spannungen und Stress ab.

Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung

- Als Basis gilt für alle: Mindestens 2 ½ Stunden Bewegung auf die Woche verteilt in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mittlerer Intensität: d.h. leicht beschleunigte Atmung, leichtes Schwitzen (z.B. Spazieren, Velofahren, Gartenarbeit).
- Alternativ 1 ¼ Stunden Sport oder Bewegung pro Woche mit hoher Intensität: d.h. beschleunigte Atmung und Schwitzen (z.B. Mannschaftssport, Joggen).
- Meistens ist eine Kombinationen von Bewegung mit verschiedenen Intensitäten gut in den Alltag integrierbar. 10 Minuten Bewegung mit hoher Intensität bringen den gleichen gesundheitlichen Nutzen wie 20 Minuten mit mittlerer Intensität.

Angebote organisieren und Unterstützung anbieten

- Achten Sie auf die Vorlieben der betreuten Personen; Bewegung soll positiv erlebt werden und Freude bereiten.
- Lassen Sie notwendige Alltagsbewegungen möglichst selbstständig ausführen.
- Integrieren Sie zügiges Gehen, Rollstuhlfahren, Velofahren, Hausarbeiten oder Gartenarbeit ganz natürlich in den Tagesablauf.
- Lassen Sie den Weg zum Essen, zum Arzt oder zu Freizeitaktivitäten soweit wie möglich aus eigener Kraft zurücklegen. Wenn möglich öffentliche Verkehrsmittel statt Taxis benutzen.
- Richten Sie in der Einrichtung eine Fittessecke oder einen Fitnessraum ein. Geeignete Hilfsmittel wie Gymnastikmatten, Springseile oder kleine Geräte erleichtern und animieren Bewegung. Auch persönliche Schrittzähler motivieren zu regelmässiger Bewegungen.
- Lancieren Sie unter Mitsprache der betreuten Personen ein tägliches Bewegungsritual (z.B. Abendspaziergang oder Morgenturnen in einer Gruppe).
- Suchen und pflegen Sie die Zusammenarbeit mit ortsansässigen Sportvereinen, Behindertensportorganisationen und anderen Sportanbietern, damit Sie den betreuten Personen angepasste Angebote vermitteln können.
- Um Bewegung in den gesamten Wochenablauf einzubauen, auch an den Wochenenden zuhause und in den Ferien, beziehen Sie den Arbeits- bzw. Beschäftigungsbereich sowie die Angehörigen mit ein.
- Fördern Sie einen sinnvollen Rhythmus zwischen Bewegung und Ruhe, Anstrengung und Entspannung. Zum Entspannen helfen z.B. Musik hören, Puzzles, Baden, Spazieren.

Links

Behindertensport Thurgau: Angebote der kantonalen Sportgruppen Fussball, Sitzball und Schwimmen, polysportive Angebote, Blindensport für Erwachsene, Jugendliche und Kinder: www.plusport-tg.ch

TAB Freizeit und Bildung: Freizeitkursangebot für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Tages-, Wochen- und Jahreskurse in den Bereichen Sport, Kultur, Mitsprache, etc.: www.tab-thurgau.ch

Bewegungs- und Ernährungcoaching, Grundlagen, Empfehlungen, Broschüren und andere Angebote für Menschen mit Behinderung: www.procap-bewegt.ch

Beispiele guter Projekte, Beratung und Projektauszeichnung für Einrichtungen mit Menschen mit Behinderung: www.meingleichgewicht.ch.

Weiterbildungen in Gesundheitsförderung für die Arbeit mit Menschen mit Behinderung. Ab 2015 von Agogis in Zusammenarbeit mit procap bewegt: www.agogis.ch

Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und Kinder: www.hepa.ch

Gesundheitsfördernde Gemeinschaftsgastronomie. Berner Fachhochschule. Qualitätsstandards und Checklisten für die Teil- und Vollverpflegung: www.goodpractice-gemeinschaftsgastronomie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE. Grundlage und Richtlinien für eine ausgewogene Ernährung: www.sge-ssn.ch

Dieses Merkblatt wurde vom Kantonalen Aktionsprogramm «Thurgau bewegt» mit der Unterstützung von Procap bewegt, der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung und Fachleuten aus der Praxis gestaltet. Das Dokument finden Sie auf www.sozialamt.tg.ch > Soziale Einrichtungen > Weitergehende Richtlinien und Merkblätter.