



Niederschwelliges Bildungsangebot und Teilhabe bei der Ernährung

Projektbeschreibung
Stiftung Wagerenhof, Uster
November 2019

KURZBESCHRIEB PROJEKT

Das Projekt «Niederschwelliges Bildungsangebot und Teilhabe bei der Ernährung» schafft für die im Wagerenhof lebenden Menschen mit kognitiver, mehrfach schwerer körperlicher Beeinträchtigung grösstmögliche Mitbestimmung und Selbstwirksamkeit bei der eigenen Ernährung. Ziel ist es, mit ihnen zusammen ein für sie geeignetes, leicht verständliches und ihren kognitiven Fähigkeiten entsprechendes Bildungsangebot zu entwickeln, das sie befähigt, mehr über eine gesunde Ernährung zu erfahren und zu verstehen, wie sie mit ihrer Essenswahl ihr Wohlbefinden beeinflussen können.



PROJEKTIDEE

Das Wohlbefinden der im Wagerenhof lebenden Menschen mit kognitiver, meist mehrfach schwerer körperlicher Beeinträchtigung hat höchste Priorität. Besondere Beachtung wird der Förderung der Selbst- und Mitbestimmung, der Teilhabe, dem Recht auf persönliche Entwicklung und weitere in der UN BRK erwähnten Rechte geschenkt. Angestrebt wird die maximal mögliche Teilhabe, Autonomie und Selbstwirksamkeit des einzelnen Menschen. Dies gilt in allen Lebensbereichen, insbesondere auch bei der Ernährung.

Um die eigene Gesundheitsförderung wahrnehmen zu können, braucht es das Wissen über eine gesunde Ernährung und den Handlungsspielraum für Partizipation und Entscheidungen. Dieses Wissen möchten wir den Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung zugänglich machen und mit ihnen gemeinsam praktische Hilfen zur Umsetzung im Lebensalltag entwickeln.

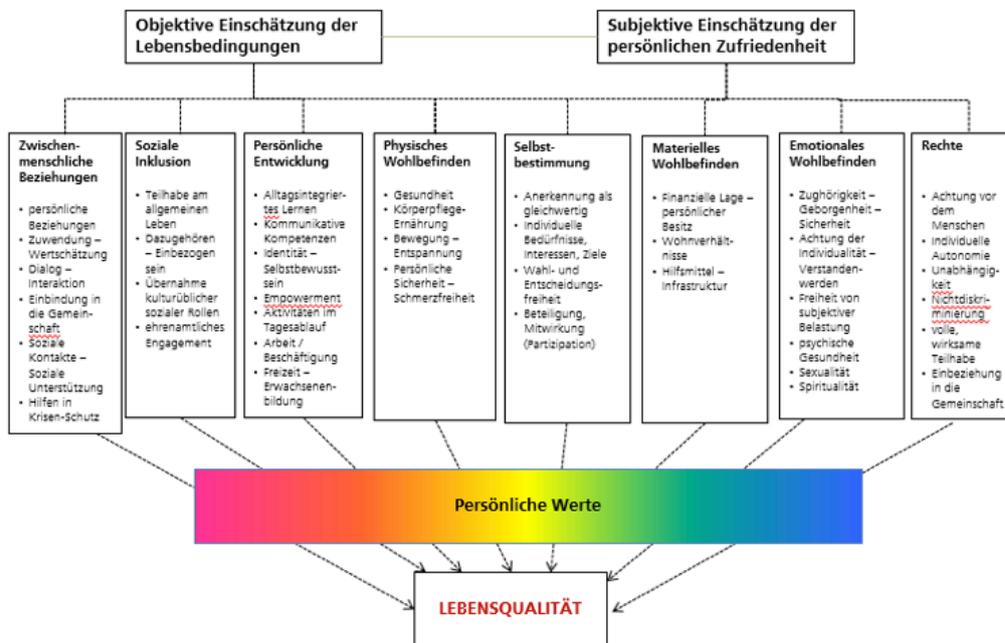
Um grösstmögliche Partizipation zu erreichen, holen wir sie mit «Unterstützter Kommunikation» und basalen Erfahrungen bei ihren funktionalen Grundfertigkeiten ab. Das bedeutet, wir arbeiten vorwiegend mit Fotografien, Piktogrammen und basalen Erfahrungen über das Riechen, Schmecken, Sehen, Greifen, Fühlen, so dass auch Menschen mit schwerer Beeinträchtigung mehr über das Thema Ernährung erfahren.

Wichtig ist uns, Informationen nicht nur in einfacher und verständlicher Form bereitzustellen, sondern auch Zusammenhänge erlebbar zu machen, die Lust auf gesundes und unbekanntes Essen zu wecken, den Austausch untereinander zu fördern und Raum und Möglichkeiten zu geben, eine Wahl zu treffen und eigene Wünsche, Fragen und Ideen einzubringen, mitzugestalten und mitzuentcheiden.

AUSGANGSLAGE

Der Wagerenhof hat in den vergangenen vier Jahren eigens einen Lebensqualitätsprozess (LQP) entwickelt. Zentrale Grundlage dieses Prozesses bildet das «Modell der acht Kerndimensionen der Lebensqualität» von Prof. Monika Seifert. Mit dem Ziel, die individuelle Lebensqualität des einzelnen Menschen institutionell zu erheben und aus den gewonnenen Erkenntnissen Massnahmen abzuleiten, die eine positive Entwicklung fördern. Der Prozess wird in einem jährlichen Turnus laufend wiederholt, so dass jeder Mensch mit einer Beeinträchtigung mindestens einmal im Jahr interdisziplinär und interhierarchisch in Bezug auf seine momentane Lebensqualität überprüft wird.

LQ@Wagi V2.0 Lebensqualität (8 Kerndimensionen nach Prof. M. Seifert)



Dieser Lebensqualitätsprozess beeinflusst alle Prozesse und Massnahmen im Wagerenhof. Mit dem Ziel, für jeden einzelnen Menschen mit Beeinträchtigung maximale Lebensqualität in den acht Kerndimensionen erreichen zu können. Wichtiger Baustein ist neben der individuellen Erhebung die Teilhabe-Gesprächsrunde «Mir redä mit». In dieser Gruppe arbeiten konstant oder wechselnd 8 bis 10 Bewohnerinnen und Bewohner mit Beeinträchtigung mit und diskutieren mit Unterstützung von Moderatoren Sachthemen für die Geschäftsleitung oder bringen derselben Anliegen vor.

Im Jahr 2018 wünschte sich diese Teilhabe-Gesprächsrunde mehr Möglichkeiten einer Menüwahl. Das Anliegen wurde von der Geschäftsleitung aufgegriffen und einer Projektgruppe der Auftrag erteilt, zusammen mit der Teilhabe-Gesprächsrunde eine passende Form für die praktische Umsetzung zu finden. Das Ergebnis des Pilotprojekts unter der Projektleitung von Andrea Frese ist ein visualisierter Menüplan, der heute von den Menschen im Wagerenhof über Bilder und Piktogramme «gelesen» werden kann und sie bei ihren wöchentlichen Menü-Bestellungen unterstützt. Sie nutzen ihn sehr gerne, ihre Freude über das Essen wurde erhöht und der soziale Austausch gefördert. Für die Bereitstellung des visualisierten Menüplans wurden Personalressourcen zur Verfügung gestellt. Ein Team mit Fachpersonen und Bewohnerinnen und Bewohnern erstellt die Bilder für die Menüs und stellt sie online.

29.01.		Montag	
ZMITTAG	REH-RAGOUT MIT KNÖDEL, WIRZ 	RAGOUT  KNÖDEL  WIRZ / WIRSING 	 
	GEMÜSE-COUS-COUS, GEMÜSE UND AUBERGINENRÖLLCHEN 	COUS-COUS  GRÜNES GEMÜSE  AUBERGINE 	 
			
ZNACHT	«KARTOFFEL-GRÖSTL» MIT SPECK, BOHNEN, CHAMPIGNONS 	SPECK   	
	CAFE COMPLET 	AUSWAHLMENÜ   	

Wichtiges ergänzendes Instrument ist das ebenfalls im Jahr 2018 installierte Finger-TV im Foyer, zu dem jeder Bewohner, jede Bewohnerin Zugang hat und mit Assistenz oder alleine neben anderen Informationen auch den Menüplan aufrufen kann. Dank der bebilderten Menüpläne können die Menschen mit kognitiver, mehrfacher körperlicher Beeinträchtigung bei der Wahl ihrer Speisen mitbestimmen.

Ein weiterer Baustein ist die Umgestaltung interner Prozesse im Bereich «Lebenswelt Arbeit», die darauf abzielen, durch Teilhabe der Menschen mit Beeinträchtigung in allen Bereichen grösstmögliche Partizipation, Selbstwirksamkeit und Autonomie zu erreichen. Das Erleben und Begreifen zusammenhängender Kreisläufe wie beispielsweise bei der Ernährung setzt diesen wichtigen Lebensbereich in Bezug zum eigenen Ich. Sie stapfen Samen in die Erde, pflegen die Setzlinge, ernten Gemüse und Früchte, verarbeiten und kochen die Lebensmittel, geniessen die zubereiteten Speisen, gewinnen aus pflanzlichen Resten wiederum Samen oder kompostieren diese, so dass wieder neue Pflanzen und wertvoller Humus entstehen können. Dasselbe Prinzip zusammenhängender Arbeitsketten gilt für alle Arbeitsbereiche.

Das vorliegende Projekt «Niederschwelliges Bildungsangebot und Teilhabe bei der Ernährung» unter der Projektleitung von Jasmin Solombrino knüpft am Projekt «Visualisierter Menüplan» an. Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen idealerweise nicht nur unter den zur Verfügung stehenden Menüs auswählen, sondern den Menüplan auch selber mitgestalten und das Wissen dafür erhalten, um ihre maximale Autonomie und Selbstwirksamkeit bei der eigenen Ernährung wahrnehmen zu können.



Teilhabe, mitmachen, mitgestalten, mitentscheiden: Gemeinsam wird am Projekt «Niederschwelliges Bildungsangebot und Teilhabe bei der Ernährung» gearbeitet.

ZIELE

Der Zugang zu gesundheitsfördernden Bildungsangeboten im Bereich Ernährung ist für Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung erschwert. Ziel und Zweck des Projektes ist es, ihnen Zugang zu diesem Wissen zu ermöglichen und einen Handlungsspielraum für ihre Ernährung zu geben. Wir orientieren uns am Prinzip der Partizipation und der Selbstbestimmung, sie können auswählen, selber bestimmen, ihre Ideen einbringen, mitentscheiden.

1. Schaffen eines niederschweligen Bildungsangebots

Wir schaffen mit den Bewohnerinnen und Bewohnern mit kognitiver Beeinträchtigung ein niederschwelliges Bildungsangebot zum Thema Ernährung. So dass sie den Zusammenhang mit ihrem Wohlbefinden verstehen können und Entscheidungskompetenz bei der Wahl ihres Essens gewinnen. Das Bildungsangebot wird auf Basis «Unterstützter Kommunikation» jene Informationsinhalte beinhalten, die ihre Grundfertigkeiten berücksichtigen, so dass sie sich selbstbestimmt weiterentwickeln können.

2. Einführung einer Wunschmenü-Tafel

Wir führen eine Wunschmenü-Tafel ein, die wir partizipativ auf Basis «Unterstützter Kommunikation» gestalten. Die Bewohnerinnen und Bewohner sollen nicht nur über den visualisierten Menüplan eine Wahl bei den Menüs treffen, sondern auch selber ihre Wunschmenüs in den Menüplan einbringen können.

3. Erstellen eines Ernährungsbuches zur praktischen Umsetzung

Wir entwickeln ein Ernährungsbuch, das praktische Hilfen für die Umsetzung im Alltag gibt. Die Inhalte richten sich nach den Fragen und Bedürfnissen der Bewohnerinnen und Bewohner. Es dient als Leitfaden, der sich stetig weiterentwickeln lässt und auch die fachlichen Mitarbeitenden einbezieht, so dass sie die Bewohnerinnen und Bewohner bestmöglich unterstützen, motivieren und aktivieren können. Unterstützt wird dieses Bestreben von gebildeten Menü-Rezepten, die eine Wohngruppe zusammen nachkochen kann.

4. Schulung von Mitarbeitenden

Eine gesunde Ernährung hängt wesentlich von der Küche und den Betreuungspersonen ab. Diese schätzen den Einfluss von Bewegung und Ernährung auf die Gesundheit für die von ihnen betreuten Bewohnerinnen und Bewohner hoch ein. Gleichzeitig ist die Betreuungsperson Teil des sozialen Netzes eines Menschen mit schwerer Beeinträchtigung. Wir binden sie deshalb in das Projekt ein und lassen sie ebenfalls partizipieren. Die Betreuungspersonen werden für die nachhaltige Verankerung des Projektes sorgen.

PROJEKTSCHWERPUNKTE

Evaluation Bedarf an Informationen

Das Projekt wird von der Partizipation und Selbstbestimmung dominiert. In Zusammenarbeit mit Bewohnerinnen und Bewohnern werden in speziell dafür konzipierten Teilhaberunden Ansichten und Meinungen zum Thema abgeholt. Gemeinsam eruieren wir den Bedarf an Wissen über Ernährung und beziehen dabei die Fachdienste der Gesundheit, Unterstützter Kommunikation, Küche und Gastronomie mit ein. Wir informieren über das Ziel einer Wunschmenü-Tafel und wie diese funktionieren wird.

Gestalten der Wunschmenü-Tafel

In einer Expertengruppe, bestehend aus zwei Bewohnern, der Projektleiterin und der Co-Partnerin wird diskutiert, wie die Tafel gestaltet werden soll und welche Ideen dafür vorhanden sind. Es wird ein Fragebogen gestaltet, den die Bewohner auf den Wohngruppen verteilen. Sie sind somit mitverantwortlich, dass die Umfrage stattfinden kann. Die Tafel selbst wurde durch die Expertengruppe designt und im Rahmen eines Ausfluges zusammen das Material besorgt. Gefertigt wurde die Tafel anschliessend im Technischen Dienst, wo ebenfalls Menschen mit Beeinträchtigung mitarbeiten.

Nach dem Sammeln der Wunschmenüs in der Teilhaberunde und durch Umfragebogen erstellten die Gruppen die Menü-Bildtafeln. In einer nächsten Teilhaberunde wurde die Tafel vorgestellt und in der Empfangshalle angebracht und zelebriert. Alle Bewohnerinnen und Bewohner des Wagerenhofs haben somit Zugriff auf die Wunschtafel und können ihre Wunschmenüs anbringen. Die Platzierung in der Empfangshalle wurde bewusst gewählt, da dort immer jemand am Empfang ist und falls nötig Hilfe beim Anbringen des Wunsches geben kann.

Gestalten des Ernährung-Ordners

Alle von den Bewohnerinnen und Bewohnern behandelten Anliegen und Informationen fliessen in einen Ernährungsordner ein. Er dient als Hilfsmittel und wird allen 32 Wohngruppen abgegeben. Der Ordner wird in einfacher Bildsprache (Piktogramme und Fotografien) geführt. Im Ordner werden nach Einführung der Wunschtafel auch Informationen zum Konzept enthalten sein, um eine Anleitung zur Verfügung zu stellen.

Schulung der Mitarbeitenden

Menschen mit schweren Einschränkungen sind auf unterstützende Begleitung angewiesen. Um bestehende Angebote nutzen, Wünsche einbringen und umsetzen zu können, bedarf es der achtsamen Wahrnehmung der Bedürfnisse seitens der begleitenden Person. Sie darf nicht eigene Vorlieben oder Ideologien auf den Menschen mit Beeinträchtigung projizieren, sondern muss ihm den Handlungsspielraum für eigene Entscheidungen geben. Die Wunschtafel und der Ordner sollen dazu beitragen, dass allen Menschen mit Beeinträchtigung das gleiche Wissen über Ernährung zur Verfügung steht und sie die Möglichkeit haben, ihr Wunschesen zu artikulieren.

GEPLANTE UMSETZUNG

Berücksichtigung folgender Grundlagen

Die Essenswahl wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Die Lerninhalte über Ernährung sollen diese verschiedenen Bedürfnisse thematisieren, das Wissen und der Austausch die Wahrnehmung für den eigenen Körper stärken.

- Geschmack und Genussverhalten
- Hunger, Appetit
- Kulturelle Einflüsse (Landesküche)
- Traditionen (z.B. Weihnachtsessen)
- Emotionale Wirkung der Lebensmittel (z.B. Glücksgefühl)
- Soziale Gründe (z.B. Teil sein einer Gruppe)
- Angebotslage (z.B. was steht zur Verfügung)
- Gesundheitsgründe (z.B. Diät, Verstopfung, Durchfall)
- Verträglichkeit (z.B. Krankheit, Medikamente)

Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung können abstrakte Abläufe, Zusammenhänge und Anweisungen schlecht verstehen. Sie sind darauf angewiesen, dass wir ihnen Hilfen in ihrer «Sprache» zur Verfügung stellen. Neben den kognitiven eingeschränkten Fähigkeiten gilt es zudem bei Menschen mit mehrfacher Beeinträchtigung auch körperliche Faktoren zu berücksichtigen:

- Der Muskeltonus ist oft gering, das mangelnde Muskelgewebe bestimmt den niedrigen Grundumsatz, der das Übergewicht verursacht.
- Mangelnde Bewegung unterstützt diesen Effekt.
- Manche Behinderungsformen führen zu geringem Sättigungsgefühl, zu vermehrtem Ghrelin-Ausschuss, zu verminderter Leptinwirkung.
- Oft tritt eine Störung der Stimuluskontrolle ein, die zu spontanem und dauerhaftem Essen führt.

Leitlinien bei der praktischen Umsetzung

- Wir lassen uns leiten von den acht Kerndimensionen des Lebensqualitätsprozesses.
- Wir vermeiden abstrakte Begriffe und Handlungsanweisungen oder erklären sie durch anschauliche Beispiele oder Vergleiche aus dem greifbaren Lebensumfeld.
- Wir wenden Erwachsenensprache an.
- Wir zeigen Bilder oder Filme, die zum Verständnis der Botschaften beitragen.
- Wir pflegen einen partnerschaftlichen Umgang.
- Wir achten auf handelndes praxisnahes und umsetzbares Lernen.
- Wir setzen auf Freiwilligkeit, Selbst- und Mitbestimmung.
- Wir gestalten die Lernschritte individuell und orientieren uns an den Kompetenzen der Menschen mit Beeinträchtigung.
- Wir entwickeln gemeinsam mit den Menschen mit Beeinträchtigung verschiedene Themeninhalte und lassen uns von ihren Fragen und Hinweisen leiten.

Überprüfung des Projektes

Die Projektauswertung wird schrittweise erfasst und fliesst parallel in die laufende Arbeit ein. Meinungen, Zufriedenheit und Anregungen werden laufend von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Teilhaberunden abgeholt und finden Eingang in die weitere Projektgestaltung. Feedbacks durch die Ressortleitung gibt der Projektleitung ebenfalls wichtige Hinweise. Hinzu kommt ein regelmässiges Eruiere des Bedarfs und der Beanspruchung sowohl für Bewohnerinnen und Bewohner wie auch für Mitarbeitende. Welche Angebote stehen zur Verfügung? Werden sie genutzt? Wie oft und wann? Alle gesammelten Erfahrungen werden in den Schlussbericht einfließen. Die Nachhaltigkeit der Arbeit wird durch die definitive Installation der Wunschtafel und die Übergabe der Verantwortung an den Fachdienst Küche gesichert.

Gedanken zum Erreichen der Ziele

Das Projekt befindet sich noch in einem laufenden Prozess. Vielmehr geht es vorerst darum, Vorhandenes zu ermitteln, Neues zu entwickeln und in Bewegung zu bringen. Was sich bereits sagen lässt ist, dass die Arbeit am Projekt allen Beteiligten grosse Freude bereitet und die Menschen mit Beeinträchtigung voller Begeisterung das neue Wissen aufnehmen, anwenden und sich einbringen wollen.

Die grösste Herausforderung war und ist zweifellos die Notwendigkeit, das Wissen über Ernährung so herunterzubrechen, dass es von den Bewohnerinnen und Bewohnern leicht verstanden und angewendet werden kann. Als sehr hilfreich erwies sich, dass wir in der Gruppe Menschen mit verschiedensten Fähigkeiten hatten und diese auch bereits gewohnt sind, ihre Meinung offen kund zu tun und auch ein Veto einzulegen, wenn sie mit einer Entscheidung nicht einverstanden sind.

Besonders wertvoll waren die Übersetzungsdienste von Menschen mit stärkeren kognitiven und verbalen Fähigkeiten, die immer wieder für die Menschen mit schwerster Beeinträchtigung einstanden und erklärten, weshalb diese oder jene Information nicht verstanden wird. So konnte verhindert werden, dass sich einzelne Bewohnerinnen und Bewohner ausgeschlossen fühlten. Sie lieferten immer wieder wichtige Hinweise zur Lösung einer Frage. Wie sollten wir beispielsweise die Fachbegriffe Proteine, Kohlenhydrate und Ballaststoffe darstellen? Gemeinsam mit den Menschen mit Beeinträchtigung fanden wir dafür die Bilder «Muskelmann» für Muskelaufbau, «Batterien» für das Aufladen der Körperbatterien und «WC» für eine regelmässige Verdauung. Ein weiteres Beispiel ist die Schöpffhilfe mit dargestellten Löffeln. So entstand durch ihre Teilhabe und Partizipation ein Inklusionsprojekt, bei dem sie eine wesentliche Rolle zu dessen Gelingen betragen.

Wir freuen uns auf die weitere Ausarbeitung des Projektes und sind gespannt, wie sich die Wunschmenü-Tafel und der Ernährungsordner entwickeln werden.

ERGEBNIS WUNSCHMENÜ-TAFEL

Die Wunschmenü-Tafel wurde in der Eingangshalle für alle zugänglich platziert. Die Bewohnerinnen und Bewohner können hier ihre Lieblingsmenüs äussern. Die Küche berücksichtigt diese Wünsche in ihrem Menü-Wochenplan. Im visualisierten Menüplan, der ebenfalls von allen BewohnerInnen eingesehen werden kann, werden die berücksichtigten Wunschmenüs mit einem Krönchen ausgezeichnet. So ist für die Menschen mit Beeinträchtigung sichtbar, dass die Küche ihre Lieblingsmenüs in die Planung aufgenommen hat und erfahren so, dass sie mit ihrer Teilnahme etwas bewirken können.



Die Bewohner der Expertengruppe waren mit beim Einkauf der Materialien und haben das Design durch ihre Entscheidung beeinflusst. Gefertigt wurde die Wunschmenü-Tafel anschliessend in der Abteilung Holz im Technischen Dienst. Auch dort arbeiten Menschen mit schwerer Beeinträchtigung mit und freuen sich nun ob dem Ergebnis, zu dem sie wesentlich beigetragen haben.

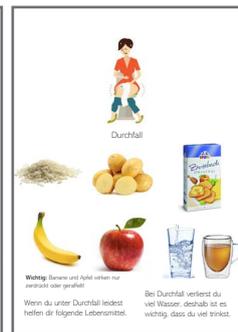
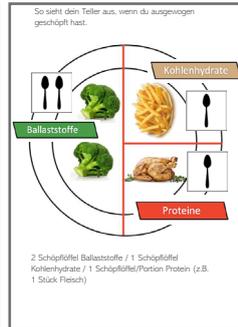
ERGEBNIS ERNÄHRUNGSORDNER



Der Ernährungsordner im Format A5 beinhaltet drei Schwerpunkt-Themen

- Wichtiges zur Ernährung
- Rezepte
- Zwischenmahlzeiten

Er ist mit laminierten, schmutzabweisenden Blättern ausgerüstet und steht erst am Anfang. Nach und nach wird er nun nach Vorschlägen von Menschen mit Beeinträchtigung ergänzt.



Es wurde nur ein Teil des Ordnerinhalts abgebildet.

AUSBLICK

Die Menschen mit kognitiver, schwerer Beeinträchtigung sollen idealerweise nicht nur beim «Visualisierten Menüplan» aus einer Auswahl ihr Menü wählen können oder sich Wissen wie im Projekt «Niederschwelliges Bildungsangebot und Teilhabe bei der Ernährung» aneignen und selber Menüs in den Menüplan einbringen können. Sie sollen in einem dritten Schritt auch die Bestellung der Speisen selber ausführen können. Wir planen deshalb für die Zukunft die Entwicklung einer elektronischen Applikation, die ihnen für die Bestellung ihrer Menü-Wünsche zur Verfügung steht und das Ziel «Maximale Autonomie und Selbstwirksamkeit bei der Ernährung» zusätzlich unterstützen wird. Die Applikation soll ebenfalls auf Basis «Unterstützter Kommunikation» mit Hilfe von Bildern und Piktogrammen entwickelt werden und sich nahtlos in den Ernährungsprozess einfügen.

Das Ergebnis des Projektes werden wir wo immer möglich wie alle unsere Entwicklungen zur Lebensqualität mit anderen Institutionen teilen.