



Ein Blick in den Kühlschrank einer Klientin oder eines Klienten verrät der SpiteX, hier Greta Gschwend von der SpiteX Zürich, vieles. Foto: Leo Wyden

Die SpiteX sorgt umfassend für ausgewogene Ernährung

Die SpiteX kümmert sich auch darum, dass sich ihre Klientinnen und Klienten auf eine ausgewogene, ihrer Krankheit oder Beeinträchtigung angepasste Art und Weise ernähren. Einleitend diskutieren zwei Expertinnen zum Fokusthema «SpiteX und Ernährung», was die SpiteX rund um die Themen Ernährung und Mangelernährung unternimmt und wie sich dieses Engagement weiter verbessern liesse. In der Printausgabe berichtet zudem eine Ernährungsberaterin der SpiteX von Neuenburg aus ihrem Alltag, und der Mahlzeitendienst der SpiteX Kanton Zug stellt sein breites Angebot vor. Zudem wird gezeigt, wieso die Zahngesundheit von älteren Menschen mehr Beachtung verdient hätte.

Christine Rex und Eliane Lustenberger sind überzeugt, dass sich die SpiteX auf verschiedenste Art und Weise um die Ernährung ihrer Klientinnen und Klienten kümmert – und dass sie eine grosse Rolle in der Bekämpfung von Mangelernährung spielt. Pflegeexpertin MsCN Christine Rex ist unter anderem Leiterin Pflege der SpiteX Konaueramt ZH, und Pflegefachfrau HF Eliane Lustenberger ist

Mitarbeiterin der Dr. G. Bichsel AG (vgl. Infobox «Zu den Interviewten»). Beide haben sich dem Thema Mangelernährung verschrieben und leiten gemeinsam Weiterbildungen zum Thema. Die Diskussion mit den Expertinnen wird im Folgenden als Einführung ins Thema «SpiteX und Ernährung» in neun Themenblöcken mit Unterfragen zusammengefasst.

1. Widmet die SpiteX der Ernährung genug Aufmerksamkeit?

Beachtet die SpiteX das Thema Ernährung angemessen?

Ernährung wirkt sich laut der Fachliteratur auf die Lebensqualität, Autonomie, Morbidität und Mortalität aller Menschen aus. Unausgewogene Ernährung verursacht zudem hohe Kosten für das Gesundheitswesen. Aus all diesen Gründen sollte Ernährung ein zentrales Thema für die SpiteX sein. Christine Rex und Eliane Lustenberger sind überzeugt, dass sich die SpiteX der Wichtigkeit der Ernährung zunehmend bewusst ist. Doch nicht alle SpiteX-Organisationen dürften dem Thema ausreichend Aufmerksamkeit widmen. «Grosses Potenzial sehe ich vor allem in der Früherkennung von Mangelernährung durch die SpiteX», sagt Eliane Lustenberger. «Vielerorts wäre mehr Aufklärung wünschenswert. Zum Beispiel wissen viele ältere Menschen nicht, wie wichtig Eiweiss für sie ist.» Auch dem weitverbreiteten Fehlwissen könne die SpiteX vermehrt entgegenwirken, ergänzt Christine Rex: «Ernährungs-Mythen halten sich hartnäckig. Zum

Beispiel essen viele Menschen nur ein Ei jeden Sonntag, weil sie den Anstieg ihres Cholesterinspiegels fürchten. Dabei können auch mehrere Eier pro Woche unbedenklich verzehrt werden.»

Wird Ernährung für die SpiteX immer wichtiger?

Die Fachfrauen gehen davon aus, dass das Thema Ernährung für die SpiteX noch bedeutsamer werden wird. «Die Fälle, welche die SpiteX zu Hause betreut, werden immer komplexer. Und je komplexer die Erkrankung eines Menschen ist, desto wichtiger und herausfordernder wird eine Ernährung, die genau auf seinen Bedarf angepasst ist», erklärt Eliane Lustenberger. Kommt hinzu, dass immer mehr betagte und kranke Menschen zu Hause leben, ohne auf Angehörige zählen zu können, die ausgewogene Mahlzeiten für sie zubereiten. Darum dürften auch Angebote wie SpiteX-Mahlzeitendienste weiter an Bedeutung gewinnen (siehe auch Mahlzeitendienst-Bericht in der Printausgabe).

2. Wie oft trifft die SpiteX auf eine Mangelernährung?

Was ist Mangelernährung?

Wenn Menschen sich unausgewogen ernähren oder wenn ihre Nahrungsaufnahme durch eine Krankheit oder Beeinträchtigung behindert wird, kann dies zu Mangelernährung führen. Häufig sind ein Vitamin-D-Mangel, weil die Menschen wenig im Freien sind, ein Vitamin-B12-Mangel, Eisenmangel und, insbesondere im Alter, ein Eiweissmangel. «Mangelernährung birgt viele klare Risiken», erklärt Christine Rex. So setze der Mangel einen Circulus vitiosus (Teufelskreis) in Gang, also einen Prozess, bei dem sich mehrere gestörte Körperfunktionen wechselseitig beeinflussen. «Der Betroffene verliert oft an Gewicht, wird immer müder und schwächer. Mit dieser Entwicklung kann zum Beispiel eine höhere Infektanfälligkeit einhergehen,

ein Muskelabbau und eine erhöhte Sturzgefahr.» Damit hängt Mangelernährung eng mit einem geriatrischen Syndrom zusammen, auf das Christine Rex spezialisiert ist: «Frailty», zu Deutsch Gebrechlichkeit. «Es ist wichtig, dass Mangelernährung frühzeitig erkannt wird, weil sie ein zentraler Baustein der Abwärtsspirale ist, welche zu Frailty führt oder diese verstärkt», sagt sie.

Wie häufig ist Mangelernährung?

«Studien zeigen, dass rund 40 Prozent aller zu Hause gepflegten und betreuten Menschen gefährdet sind, an Mangelernährung zu erkranken. Und dass 8 Prozent dieser Menschen tatsächlich mangelernährt sind», sagt Chris-

tine Rex. Weiter gehen internationale Studien davon aus, dass jede vierte bis jede dritte Person, die ins Spital eingeliefert wird, unter Mangelernährung leidet. «Unsere Screenings zeigen, dass diese Zahlen auch für die Schweiz aktuell sind», sagt Eliane Lustenberger. «Zudem ist das Risiko einer Mangelernährung auch in Alters- und Pflegeheimen gross.» Unklar sei indes, ob die Fälle von Mangelernährung tatsächlich steigen, wie es manche Fachartikel besagen. «Möglich ist auch, dass Mangelernährung aufgrund der zunehmenden Sensibilisierung von Gesundheitsfachpersonen häufiger erkannt wird», gibt Eliane Lustenberger zu bedenken.

men gross.» Unklar sei indes, ob die Fälle von Mangelernährung tatsächlich steigen, wie es manche Fachartikel besagen. «Möglich ist auch, dass Mangelernährung aufgrund der zunehmenden Sensibilisierung von Gesundheitsfachpersonen häufiger erkannt wird», gibt Eliane Lustenberger zu bedenken.

3. Wie erkennt die Spitex den Bedarf bezüglich Ernährung?

Wie erfasst interRAI HC^{Schweiz} die Ernährung?

Durch ein umfassendes Assessment erfährt die Spitex, welchen Bedarf eine Klientin oder ein Klient in Bezug auf Ernährung hat. Laut der Akademischen Fachgruppe (AFG) Spitex Pflege, der Christine Rex angehört, gibt das Bedarfsabklärungsinstrument interRAI HC^{Schweiz} Hinweise auf eine Fehlernährung – oftmals frühzeitig. Schliesslich werden mit dem Instrument Fragen geklärt wie: Braucht jemand eine Einkaufshilfe? Braucht er Hilfe beim Kochen und Essen? Wie ist sein Zahn- und Schluckstatus? Und

verliert er auffällig an Gewicht? «InterRAI HC^{Schweiz} enthält viele wichtige Ansätze zum Thema Ernährung, aber für ein umfassendes Ernährungs-Assessment reicht dies nicht», sagt Christine Rex. Zwar begrüsse sie die weiterführende Abklärungshilfe in Form des CAP Ernährung («Client Assessment Protocol») – dieses konzentriert sich aber zu stark auf den Body Mass Index (BMI). «Mit dem BMI allein erkennt man Mangelernährung nicht. Auch adipöse Menschen können mangelernährt sein.» Christine Rex hofft, dass ein CAP entwickelt wird, welches Einflussfaktoren von Mangelernährung und Frailty umfassend erhebt und zum Beispiel Kognition, Appetit und Ernährungsgewohnheiten einbezieht. «Aber selbst das umfassendste Instrument nimmt einer Pflegefachperson den Beurteilungs- oder Einschätzungsprozess nicht ab», betont sie. «Professionelle Pflegefachpersonen benutzen nicht nur Instrumente, die vor allem subjektive Daten durch das Befragen der Betroffenen erfassen. Sie betreiben auch eine professionelle Detektivarbeit. So wiegen sie einen Klienten zum Beispiel oder messen seinen Unterschenkelumfang, um an objektive Daten zu gelangen. Und sie lernen seine Essgewohnheiten durch viel wohlwollendes Nachfragen kennen.»

Wie kann das «Kühlschrank-Orakel» beim Assessment helfen?

Im Spitex Magazin 6/2014 hat die AFG Spitex Pflege einen Artikel mit dem Thema «Das Kühlschrank-Orakel» publiziert. Demgemäss kann der Blick in den Kühlschrank ein wertvoller Bestandteil eines umfassenden Assessments sein. «Dabei werden die Quantität und die Qualität des Inhalts überprüft. Also wie viele Lebensmittel vorhanden sind, ob sie auf eine unausgewogene Ernährung hindeuten und ob zum Beispiel ihr Ablaufdatum überschritten ist», erklärt Christine Rex. Damit der Blick in den Kühlschrank von dessen Besitzer nicht als ungewollter Eingriff in seine Privatsphäre empfunden wird, gibt es ethische Prinzipien zu beachten. «In der Pflege muss der tägliche Balance-Akt gemeistert werden, Gu-



«8 Prozent der zu Hause gepflegten und betreuten Menschen sind mangelernährt.»

Christine Rex

tes zu tun, ohne die Autonomie der Klienten zu missachten», sagt Christine Rex. «Die Kühlschrankkontrolle darf darum nie überfallartig geschehen, sondern immer mit dem Einverständnis der betroffenen Person», ergänzt Eliane Lustenberger.

Wie sinnvoll sind weiterführende Assessment-Instrumente?

Laut der AFG Spitex Pflege muss nach der Feststellung einer Fehlernährung ein spezifisches Ernährungs-Assessment-Instrument hinzugezogen werden. Aber sind zeitraubende weitere Instrumente immer notwendig? «Natürlich kann die Spitex nicht unzählige Assessment-Instrumente standardmässig einführen», sagt Christine Rex. «Aber eine diplomierte Pflegefachperson HF/FH sollte eine Fülle davon kennen und einsetzen können, wenn dies nötig ist. Denn diese Instrumente können mit interRAI HC^{Schweiz} getroffene Einschätzungen untermauern und präzisieren. Und sie helfen beim Belegen der Wichtigkeit von Massnahmen gegenüber Betroffenen, Finanzieren und anderen Leistungserbringern.» Eliane Lustenberger trifft in ihrem Berufsalltag am häufigsten auf die Kurz-

«Die Kühlschrankkontrolle darf nie überfallartig geschehen, sondern immer mit dem Einverständnis der betroffenen Person.»

Eliane Lustenberger

version des «Mini Nutritional Assessment» (MNA; mehr unter www.mna-elderly.com/mna_forms.html) zur Identifikation von Mangelernährung bei älteren Menschen. «Der Mehraufwand für die Anwendung dieses validierten Instruments ist nicht gross, aber sehr lohnend», ist sie überzeugt.

Achtet die Spitex auch laufend auf die Ernährung ihrer Klientinnen und Klienten?

Die Ernährung eines Menschen wird durch vielerlei Faktoren beeinflusst und kann sich folglich schnell ändern. Darum sollte die Spitex nicht nur ein erstes Ernährungs-Assessment durchführen, sondern laufend ein Auge auf die Ernährung ihrer Klientinnen und Klienten haben, um ein «Ernährungsprobleme-Früherkennungssystem» zu sein. Gefragt sind hier gemäss Christine Rex auch Spitex-Mitarbeitende in nicht pflegerischen Bereichen wie der Hauswirtschaft. «Oft sind diese Mitarbeitenden die ersten, welche eine Klientin oder einen Klienten regelmässig sehen. Darum ist es wichtig, dass sie auf das Thema Ernährung achten und der Pflege Hinweise auf eine mögliche Mangelernährung zukommen lassen.»

4. Wie sorgt die Spitex dafür, dass sich Klienten überhaupt ernähren?

Ist künstliche Ernährung eine wachsende Herausforderung für die Spitex?

Die Spitex sorgt sich darum, dass Klientinnen und Klienten überhaupt Nahrung erhalten und aufnehmen. Dies geschieht unter anderem beim Sicherstellen von künstlicher Ernährung für Menschen, die nicht mehr eigenständig ausreichend Nahrung aufnehmen können. Laut der Gesellschaft für klinische Ernährung der Schweiz (GESKES) müssen professionelle Anbieter, welche eine enterale oder parenterale Ernährung sicherstellen, mehrere Qualifikationskriterien erfüllen und zum Beispiel Pflegefachpersonen mit Tertiärausbildung für diese Aufgabe einsetzen. Eliane Lustenberger ist Expertin für künstliche Ernährung – und der Überzeugung, dass dieses Thema die Spitex in Zukunft zunehmend fordern wird. «Denn immer mehr und immer komplexere Fälle von künstlicher Ernährung können ausserhalb des Spitals behandelt werden», sagt sie.

Ist die Spitex gerüstet für die zunehmende künstliche Ernährung?

«Vor allem kleine Spitex-Organisationen sind mit komplexen Fällen von künstlicher Ernährung teilweise sehr stark gefordert», berichtet Eliane Lustenberger. Viele Betroffene bräuchten rund um die Uhr Betreuung, was nur gewährleistet werden könne, wenn sie selbst sowie ihre Angehörigen und beteiligte Pflegefachpersonen guten Support erhalten. «Die Laboratorium Dr. G. Bichsel AG übernimmt in solchen Fällen nicht nur die Materialversorgung, sondern auch das Anleiten und Schulen aller Beteiligten», sagt Eliane Lustenberger. Eine Spitex-Organisation könne sich also externen Support holen – sie dürfte sich aber auch abgrenzen, wenn ihre Ressourcen für einen Fall nicht ausreichen. Dieser Meinung ist auch Christine Rex: «Nicht jede Spitex-Organisation ist aufgrund ihrer Grösse oder finanziellen Ressourcen in der Lage, Menschen in komplexen

Lebenssituationen mit künstlicher Ernährung alleine zu versorgen. Darum darf sie auch andere Leistungserbringer einbeziehen», erklärt sie. «Hier und bei allen anderen Dienstleistungen rund um das Thema Ernährung gilt der zentrale Grundsatz: Die Spitex sollte sich für alle Klientinnen und Klienten umfassend zuständig fühlen. Sie sollte darum für all deren Probleme eine Lösung finden wollen. Das bedeutet aber nicht, dass sie alle nötigen Leistungen selbst erbringen muss.»

Kocht die Nonprofit-Spitem für ihre Klientinnen und Klienten?

Kann eine Klientin oder ein Klient nicht mehr selbst Mahlzeiten zubereiten, hilft ihm ein Mahlzeitendienst oder eine Person, welche die Mahlzeiten für ihn zubereitet. «Tendenziell ist es nicht mehr die Nonprofit-Spitem selbst, die kocht», erklärt Christine Rex. Weil das Kochen unter anderem oft den hauswirtschaftlichen Leistungen (HWL) zugewiesen und nicht ausreichend finanziert wird, delegiert die Nonprofit-Spitem diese Aufgabe zunehmend an nicht subventionierte Organisationen oder Personen (vgl. Spitem Magazin 2/2021). «Die Spitex kann einem Klienten hier zum Beispiel den Entlastungsdienst oder eine private Haushalts-

hilfe vermitteln», sagt Christine Rex. «Manchmal braucht es für diese Aufgabe aber durchaus die Nonprofit-Spitem, vor allem im Rahmen von spezialisierten Dienstleistungen.»

Wann braucht es die Nonprofit-Spitem für das Sicherstellen der Nahrungsaufnahme?

Christine Rex ist überzeugt, dass die Nonprofit-Spitem weit mehr leistet als «nur» kochen, wenn sie zum Beispiel Menschen mit psychischen Krankheiten oder Demenz bei der Zubereitung und Einnahme von Mahlzeiten unterstützt. So wird mit den Betroffenen gemeinsam gekocht, um deren Autonomie zu fördern. Und es wird erreicht, dass ein zubereitetes Essen auch eingenommen wird. «Pflegefachpersonen kennen einerseits zugewandte Massnahmen, mit denen sie Menschen zum Essen bringen. Beispielsweise bitten sie einen Klienten mit Demenz, das Gekochte zu kosten, weil sie sich wegen der Temperatur des Gerichts nicht sicher seien», erklärt die Pflegeexpertin. «Zudem ist hier eine sorgfältige Beziehungsarbeit von grosser Bedeutung. Spitem-Mitarbeitende lernen jeden Betroffenen genau kennen und entwickeln dadurch einen Werkzeugkasten voller Ideen, um ihn dabei zu unterstützen, ausreichend Nahrung zu sich zu nehmen.»

5. Wie sorgt die Spitex dafür, dass sich Klienten ausgewogen ernähren?

Wie rüstet sich die Spitex für das Thema ausgewogene Ernährung?

Damit die Spitex ihren Beitrag zum frühzeitigen Erkennen und Behandeln von Ernährungsproblemen leisten kann, braucht es laut den Expertinnen eine interne Sensibilisierung und Schulung. «Die Spitex muss ihre Mitarbeitenden fit machen für das Thema Ernährung, damit sie alle Klientinnen und Klienten aufklären und beraten können», plädiert Christine Rex. Doch reicht ein halbtägiger Kurs aus, wie ihn Eliane Lustenberger und Christine Rex schon oft geleitet haben? «Der Kurs hilft in Kombination mit anderen Massnahmen», präzisiert Christine Rex. Zum Beispiel könne eine Spitex-Organisation Pflegeexpertinnen APN (Advanced Practice Nursing) beschäftigen, deren umfassende Expertise viel Ernährungswissen beinhaltet. «Auch eine APN braucht aber Mitarbeitende, die mit ihr an einem Strang ziehen und zum Beispiel im Assessment-Prozess auf das The-

ma Ernährung achten. Dies kann bereits mit kurzen Weiterbildungssequenzen erreicht werden.» Eliane Lustenberger hat während ihrer Schulungen und Beratungen von Spitem-Organisationen festgestellt, dass in der Spitex viel Ernährungswissen vorhanden ist. «Häufig braucht es darum nur

einen Refresher des vorhandenen Wissens und eine Stärkung des Bewusstseins, welche Möglichkeiten Pflegefachpersonen zur Früherkennung und Behandlung von Mangelernährung haben», sagt sie.

Wie hilft das Ernährungswissen der Spitex den Klientinnen und Klienten?

Eine in Ernährungsthemen «fitte» Pflegefachperson erkennt Ernährungsprobleme und hält nach umfassendem Ernährungs-Assessment alle nötigen Massnahmen zur Deckung des ermittelten Bedarfs in einer Pflegeplanung fest. Oft reicht es, wenn die Spitex einen Klienten berät, wie sich sein Ernährungsbedarf optimal decken lässt – sei es durch nor-

«Die Spitex sollte sich für alle Klientinnen und Klienten umfassend zuständig fühlen.»

Christine Rex

male Nahrungsmittel oder durch Nahrungssupplemente. «Wichtig ist, dass jede Intervention dank guter Beziehungs- und Überzeugungsarbeit statt durch Zwang zum Erfolg führt», sagt Christine Rex. Braucht ein Klient weitere unterstützende Dienstleistungen wie einen Einkaufsdienst, könne die Spitex diese wiederum selbst leisten oder sicherstellen, dass andere Anbieter dies tun (vgl. Punkt 7).

Reicht das Abgeben von Informationen nicht?

Laut der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) ist die Spitex als Multiplikatorin von Wissen wichtig. Darum stellt die SGE Unterlagen wie Broschüren zur Verfügung, die insbesondere ältere Menschen über ausge-

wogene Ernährung aufklären und durch die Spitex verteilt werden können (vgl. Buchtipps im Spitem Magazin 6/2020). Auch solche unterschwelligeren Massnahmen führen laut Studien zu einer verbesserten Nahrungsaufnahme. «Mit dem Verteilen einer Broschüre allein erreicht die Spitex ihr Ziel aber nicht. Dazu braucht es eine individuell angepasste Beratung», ist Eliane Lustenberger überzeugt. «Eine Pflegefachperson muss zudem im Rahmen der Beziehungsarbeit spüren, wann und wie ein Klient für solche Informationen empfänglich ist», fügt Christine Rex an. Dränge man einem Klienten Informationen auf, verschliesse er sich vielleicht noch stärker gegenüber den empfohlenen Massnahmen oder Änderungen.

6. Wie hilft die Spitex bezüglich Ernährung bei bestimmten Beeinträchtigungen und Krankheiten?

Wie ernähren sich Menschen im Alter gut?

Ernährung ist in allen Bereichen der Spitex ein Thema – von der Wöchnerinnenbetreuung und Kinder-Spitem bis hin zur Demenzberatung und Palliative Care. Besonders im Fokus von Forschung und Gesundheitspolitik ist indes die Ernährung von älteren Menschen. Denn wie der Expertenbericht «Ernährung im Alter» der Eidgenössischen Ernährungskommission (EEK) festhält, ist eine ausgewogene Ernährung für die zunehmende Zahl älterer Menschen eine besondere Herausforderung. Dies, weil sich im Alter das Hunger-, Durst- und Geschmackempfinden verändert und weil der Bedarf an Proteinen oder auch Vitamin D ansteigt. Folglich seien ältere Menschen besonders häufig mangelernährt. Ein wichtiger Schritt zur verbesserten Früherkennung von Mangelernährung im Alter ist laut EEK «die Informations-, Sensibilisierungs- und Erinnerungsarbeit» durch alle Gesundheitsberufe. «Auch die Spitex ist hier gefordert», sagt Eliane Lustenberger. «Wichtig ist zudem, dass die Spitex stets darauf achtet, ob ihre Klientinnen und Klienten ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Der Flüssigkeitshaushalt hat in jedem Alter einen grossen Einfluss auf unzählige Körperfunktionen und darf darum nie vergessen gehen.»

Wie ernähren sich Menschen mit Wunden gut?

Auch für eine optimale Wundheilung ist die Ernährung von grosser Bedeutung. Beispielsweise helfen Eiweiss, Flüssigkeit und Mikronährstoffe wie Zink bei der guten Heilung, Zucker erschwert sie. «Menschen mit Wunden sind zudem besonders gefährdet, an Mangelernährung zu leiden», sagt Eliane Lustenberger. Die beiden Expertinnen sind sich einig, dass dieses Wissen in der Spitex weitverbreitet ist.

Zu den Interviewten

Christine Rex ist seit 2017 Leiterin Pflege sowie stellvertretende Geschäftsleiterin bei der Spitex Knonaueramt ZH. Davor hat die Pflegefachfrau mit Master of Science in Pflege (MScN) unter anderem bei der Spitex in Luzern und Zürich gearbeitet. Seit 2014 beschäftigt sie sich intensiv mit dem Thema Ernährung und Frailty (Gebrechlichkeit). Im Weiteren ist Christine Rex Mitglied der Akademischen Fachgruppe Spitem Pflege sowie Vorstandsmitglied des Netzwerkes Case Management Schweiz, und bis Ende Juni 2021 arbeitet sie noch als Studiengangleiterin MAS FH in Care Management. Ende Jahr wird Christine Rex auch ihre Karriere bei der Spitex beenden und sich ab 2022 privaten Projekten widmen.

Eliane Lustenberger: Die Pflegefachfrau HF mit eidgenössischem Fachausweis als Ausbilderin ist als Mitarbeiterin der Laboratorium Dr. G. Bichsel AG eine Expertin für Mangelernährung und künstliche Ernährung. Das Unternehmen aus dem Raum Interlaken ist Hersteller sowie Gross- und Detailhändler von Arzneimitteln und Medizinalprodukten. HomeCare bichsel organisiert zudem produktneutral sämtliche Schritte, die für eine künstliche Ernährung zu Hause nötig sind, und schult alle Beteiligten. Den Betroffenen und der Spitex stehen ein 24h-Notfalltelefon sowie eine persönliche Ansprechperson aus Pflege oder Ernährungsberatung zur Verfügung.

Gemeinsame Weiterbildungen: Im Rahmen ihrer Anstellung hat Eliane Lustenberger gemeinsam mit Christine Rex mehrere interne Weiterbildungen für Spitem-Mitarbeitende durchgeführt. Zuletzt war dies ein virtueller Kurs für die Spitex Knonaueramt im Februar 2021, der sich Themen wie Mangelernährung und Frailty (Gebrechlichkeit) widmete.

«Die Spitex beschäftigt auch viele Wundexpertinnen und Wundexperten, die viel Expertise bezüglich einer optimalen Ernährung besitzen», lobt Eliane Lustenberger.

Wie geht die Spitex bei Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes vor?

«Volkskrankheiten» wie Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht sind auf dem Vormarsch. Pflegefachpersonen der Spitex erklären Betroffenen zum Beispiel, wie sie verantwortungsvoll mit zuckerhaltigen Nahrungsmitteln umgehen können. Die Genfer Spitex-Organisation imad ging sogar einen Schritt weiter und bildete Dutzende Pflegefachpersonen in Diabetologie weiter (vgl. Spitex Magazin 2/2019). «Je mehr spezifisches Know-how in einer Spitex-Organisation vorhanden ist, umso besser vermag sie sich optimal um alle Klientinnen und Klienten zu kümmern», sagt Christine Rex. Aber nicht jede Organisation habe die finanziellen Mittel, um verschiedene Spezialistinnen und Spezialisten einzustellen oder auszubilden. «Wichtig ist darum auch hier, dass die Spitex die interprofessionelle Zusammenarbeit pflegt. Zum Beispiel arbeiten in vielen Spitälern und Hausarztpraxen Fachpersonen für Diabetes-Management, mit denen die Spitex kooperieren kann.»

Wie wichtig ist Ernährung im Zusammenhang mit Medikamenten?

Interaktionen von Medikamenten und Ernährung sind häufig und komplex. Aussehende Medikamente wie eine Chemotherapie können zu starken Mangelerscheinungen

führen. Die gleichzeitige Zufuhr von Nahrung kann die Absorption von Medikamenten behindern oder verstärken. Und laut der EEK ist auch die Liste von sehr spezifischen Wechselwirkungen lang – so kann Ginseng die Wirkung von blutdrucksenkenden Medikamenten verstärken. Besonders komplex ist die Interaktion mit Ernährung im Falle von Polypharmazie, wenn also mehrere Medikamente gleichzeitig eingenommen werden. «Polypharmazie ist ein riesiges Thema, insbesondere in der geriatrischen Versorgung», sagt Christine Rex. Glücklicherweise sei das Thema gut erforscht und die Spitex könne von vielen Studien und erfahrenen Fachpersonen profitieren. «Denn es braucht enorm viel Fachwissen, um allen negativen Wechseleffekten von Ernährung und Medikamenten entgegenzuwirken.»

Wie verändert sich das Thema Ernährung in der Palliative Care?

Am Ende des Lebens einer Klientin oder eines Klienten sind Mitarbeitende der Spitex oft mit fehlendem Durst- und Hungergefühl konfrontiert. «In der Palliative Care verändert sich der Fokus zum Thema Ernährung», sagt Christine Rex. Ob der Betroffene sich ausgewogen ernährt oder an Gewicht zunimmt, sei dann zum Beispiel nicht mehr zentral. «Palliative-Care-Mitarbeitende fokussieren stattdessen auf das subjektive Wohlbefinden des Klienten», fügt sie an. «Zudem übernimmt die Spitex in der Palliative Care die wichtige Rolle, Angehörige in ihrem Aushaltungsprozess zu begleiten. Zum Beispiel klärt die Spitex die Angehörigen darüber auf, dass viele sterbende Klienten kaum mehr Nahrung zu sich nehmen.»

7. Setzt die Spitex bezüglich Ernährung auf integrierte Versorgung?

Soll die Spitex als Koordinatorin rund um das Thema Ernährung agieren?

Für die Pflege und Betreuung von Menschen mit Ernährungsproblemen braucht es laut Experten die enge Zusammenarbeit von vielen verschiedenen Fachpersonen. Auch die Spitex arbeitet beim Thema Ernährung eng mit anderen Leistungserbringern zusammen und gibt viele Aufgaben an sie ab. «Die Spitex übernimmt zunehmend nicht mehr alle möglichen Dienstleistungen selbst, sondern beweist eine hohe Vernetzungs- und Koordinationsfähigkeit und agiert für ihre Klientinnen und Klienten als interprofessionelle Koordinatorin», sagt Christine Rex. Diese wichtige Rolle der Spitex werde von anderen Leistungserbringern zunehmend akzeptiert und geschätzt.

Wieso sind Schnittstellen besonders heikel?

Als besonders wichtig gilt eine gute Koordination zwischen den Leistungserbringern an Schnittstellen. «Was das Management von Spitalaustritten betrifft, gibt es aus meiner Perspektive noch Luft gegen oben», sagt Eliane Lustenberger. «Im Spital wird festgelegt, wie die Nachbetreuung von Patienten mit komplexen Ernährungsproblemen zu Hause aussehen soll. Aber diese Informationen werden nicht immer an alle Beteiligten überführt. Und die Arbeit dieser Beteiligten wird oft mangelhaft koordiniert», ergänzt Christine Rex. «Auch bei Übergängen kann mein Unternehmen den Betroffenen und der Spitex helfen», sagt Eliane Lustenberger. «Je früher wir wissen, dass ein Austritt bevorsteht, desto besser können wir alle Beteiligten schulen und gegen ihre Ängste vorgehen.» Oftmals entlasse ein Spital

einen Patienten jedoch kurzfristig und verursache damit viel unnötige Hektik und Unsicherheit.

Wie kooperiert die Spitex mit Ernährungsberaterinnen?

Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberater haben eine besonders vertiefte Expertise rund um Ernährung. Oft werden diese Fachpersonen von einem Arzt hinzugezogen. Zunehmend wird aber auch das Modell praktiziert, dass die Spitex sie fest einstellt, damit sie Mitarbeitende genauso beraten und schulen können wie Klientinnen und Klienten (vgl. Bericht in der Printausgabe). «Solche Modelle sind erfolgversprechend. Aber wie die Spitex mit Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern zusammenarbeitet, hängt stark vom Versorgungsangebot im Einzugsgebiet einer Spitex-Organisation sowie von ihren finanziellen Möglichkeiten ab», sagt Christine Rex. Gebe es zum Beispiel in einer Region ein gutes Netzwerk aus Ernährungsspezialisten, die mit der Spitex koordinieren möchten, könnte eine solche Kooperation eine gute und ökonomische Lösung sein.

Wie werden Angehörige einbezogen?

Besonders wichtig ist laut der Fachliteratur die Kooperation mit Angehörigen, weil diese einen Grossteil der Aufgaben in Bezug auf die Ernährung von Menschen mit Krankheit oder Beeinträchtigung übernehmen. «Die Spitex muss die Angehörigen stets einbeziehen, sie zum Beispiel ebenfalls über gesunde Ernährung aufklären und ergründen, wo sie Entlastung benötigen», bekräftigt Christine Rex. Auch bei der künstlichen Ernährung übernehmen die Angehörigen laut Eliane Lustenberger oft eine tragende Rolle. Dies droht für sie besonders dann zur Belastung zu werden, wenn ein Kosten-



«Was das Management von Spitalaustritten bezüglich Ernährung betrifft, gibt es aus meiner Perspektive noch Luft gegen oben.»

Eliane Lustenberger

träger der Spitex die Betreuung eines Patienten in der Nacht nicht finanziert. «Umso wichtiger ist es in solchen Fällen, dass Fachpersonen die Angehörigen nicht nur als Partner gewinnen, sondern sie auch anleiten und unterstützen.»

8. Was macht die Spitex, wenn sich jemand ungesund ernähren will?

Muss die Spitex ungesunde Ernährung akzeptieren?

Laut Bundesamt für Statistik (BFS) isst nur ein Fünftel der Schweizerinnen und Schweizer die empfohlenen fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag. Und rund ein Drittel achtet gar nicht auf die Ernährung. Ungesunde Ernährung ist also weitverbreitet. Was tun Spitex-Mitarbeitende, wenn eine Klientin oder ein Klient sich trotz aller Aufklärungsarbeit fettreich ernähren oder viel Alkohol trinken will? «Die Autonomie der Klientinnen und Klienten wird sehr hoch gewichtet. Solange ein Mensch urteilsfähig ist, darf er mit seinem Körper «Schindluder» treiben», sagt Christine Rex. Die Spitex könne eine Wegbegleiterin für diese Menschen sein, sie über die Folgen ihrer Ernährung aufklären und ihnen Möglichkei-

ten der Hilfe aufzeigen. Auch das Umfeld oder ein Hausarzt dürfe mit der Zustimmung des Betroffenen einbezogen werden. «Aber manchmal müssen Spitex-Mitarbeitende am Ende den Willen eines Menschen akzeptieren. Aushalten ist eine riesige Herausforderung in der Pflege, und jede Spitex-Organisation ist gefordert, ihre Mitarbeitenden bei ihrem Aushaltungsprozess zu unterstützen.»

Wann ist ungesunde Ernährung eine inakzeptable Selbstgefährdung?

Die Ausgangslage ändert sich, wenn eine Selbstgefährdung wegen einer eingeschränkten Urteilsfähigkeit vorzuliegen scheint, die beispielweise durch Demenz oder eine psychi-

sche Beeinträchtigung verursacht wird. Die AFG Spitex Pflege hält fest: Ist ein Klient nicht mehr in der Lage, für eine ausreichende Ernährung zu sorgen, müssen die beteiligten Fachpersonen als letzten Schritt eine Gefährdungsmeldung bei der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB) in Betracht ziehen. «Meist kann die Spitex einer Selbstgefährdung entgegenwirken, indem sie Vertrauen

zum Betroffenen aufbaut und mit ihm und seinem Umfeld einen Weg zu einer besseren Ernährung findet», sagt Christine Rex. «Fruchten aber alle Bemühungen nicht, ist die Spitex moralisch verpflichtet, etwas zu unternehmen. Über die Urteilsfähigkeit ihrer Klienten muss sie dabei nie selbst entscheiden. Dies übernehmen nach einer Gefährdungsmeldung externe Stellen wie die KESB.»

9. Wie gut finanziert ist die Spitex rund um das Thema Ernährung?

Wo bestehen Mängel bezüglich der Finanzierung von Ernährungsleistungen der Spitex?

«Ernährung ist und bleibt ein Streit-Feld der Spitex-Finanzierung, mit manchen Versicherern mehr als mit anderen», sagt Christine Rex. Zu erklären ist dies unter anderem damit, dass Ernährungsleistungen wie die Kühlschrankskontrolle oft vorschnell zu den nicht verrechenbaren HWL gezählt werden. Manche Krankenkassen betrachten auch die erwähnte Hilfestellung zur Nahrungsaufnahme als HWL und wälzen die Kosten auf die Klienten ab – obwohl ein Bundesgerichtsurteil besagt, dass diese Hilfestellungen eine Personenhilfe und keine Sachhilfe sind und folglich von den Versicherungen finanziert werden müssen (vgl. Spitex Magazin 4/2020). «Wenn die Spitex Argumentations- und Auftrittsstärke beweist, werden immerhin die wichtigen Koordinationsleistungen der Spitex auch im Bereich der Ernährung anerkannt, weil dadurch Komplikationen verhindert werden können», ergänzt Christine Rex. «Leider gibt es aber auch hier Ausnahmen von der Regel.»

Wie können diese Finanzierungslücken ausgemerzt werden?

«Die Financier der Spitex müssen begreifen, wie wichtig die Sicherstellung einer ausgewogenen Ernährung durch Pflegefachpersonen ist», fordert Christine Rex. Dies gelte auch für das frühzeitige Hinarbeiten auf eine ausgewogene Ernährung. Denn solche präventiven Massnahmen verhindern Krankheiten und Gebrechen und können einen Eintritt in ein Heim oder ein Spital verhindern oder zumindest hinauszögern, was dem System viel Geld sparen hilft: Allein Mangelernährung verursacht laut EEK in der Schweiz jährliche Kosten von rund 626 Millionen Franken. Auch mangelndes Wissen kann indes Finanzierungslücken generieren. «Alle Produkte zur enteralen und parenteralen Ernährung sowie alle sogenannten vollbilanzierten Nahrungssupplemente sind bei entsprechender Diagnosestellung zu 100 Prozent durch die Grundversicherung gedeckt, nur Pulver nicht. Dennoch finanzieren viele Betroffene diese Pro-

dukte über Jahre selbst», sagt Eliane Lustenberger. Und schliesslich könne die Spitex Finanzierungslücken auch reduzieren, indem sie gegenüber ihren Finanzierern klar argumentiert, wieso ihre Ernährungsleistungen verrechenbar sein müssen, sagt Christine Rex: «Pflegeexpertinnen APN oder Care Managerinnen beherrschen das Aushandeln von Lösungen in Streitfällen zum Beispiel äusserst gut.» Wichtig sei in solchen Verhandlungen auch eine gute Datengrundlage, mit der die Spitex die Wichtigkeit ihrer Leistungen belegen kann. «Im August 2021 startet darum zum Beispiel eine Schweizer Studie, die den Nutzen von oralen Nahrungssupplementen im ambulanten Umfeld belegen soll», erklärt Eliane Lustenberger.

Was ist neben einer gesicherten Finanzierung nötig, damit sich die Spitex den Themen Ernährung und Mangelernährung umfassend widmen kann?

Damit dem Thema Mangelernährung im Gesundheitssystem noch mehr Aufmerksamkeit gewidmet wird, hofft Christine Rex auf ein nationales Projekt, das «StoppSturz» gleicht. «Für StoppSturz haben alle möglichen Leistungserbringer national zusammengespannt und praxisnahe Unterlagen und Prozesse entwickelt, um gegen Stürze vorzugehen», umreisst sie (vgl. Spitex Magazin 1/2021). «Ein solches Projekt wünsche ich mir auch zum Thema Mangelernährung.» Und noch etwas wünschen sich Eliane Lustenberger und Christine Rex von den Finanzierern der Pflege und von der Gesamtgesellschaft: Vertrauen in die Spitex. «Die Spitex verfügt über viele Fachpersonen, die mit Geduld, Beziehungskompetenz und Expertise ein Auge auf die Ernährung ihrer Klientinnen und Klienten haben», sagt Christine Rex abschliessend. «Diese Fachpersonen können die richtigen Massnahmen planen, um gegen das weitverbreitete Problem der Mangelernährung vorzugehen, und haben darum mehr Anerkennung und Vertrauen verdient.»