Ihr Weg zu uns



Caritas-Klinik Dominikus Berlin-Reinickendorf

Kurhausstraße 30, 13467 Berlin

+ S-Bahn S1 Hermsdorf

+ Bus Bus 125 Dominikus-Krankenhaus (Kurhausstr./Falkentaler Steig)

Bus 220, 326 Loerkesteig

+ Auto Autobahn A111

> Ausfahrt Hermsdorfer Damm Hermsdorfer Damm bis Hermsdorf folgen links abbiegen in den Falkentaler Steig links abbiegen in die Kurhausstraße

> > **BUNDESVERBAND GERIATRIE**

Mitalied im **Bundesverband Geriatrie** Reinickendorfer Straße 61 13347 Berlin

Wir möchten, dass Sie bei bestmöglicher Gesundheit bleiben und sich wohlfühlen!

Was können Sie tun?

- + Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich.
- + Achten Sie auf regelmäßige Bewegung.
- Besuchen Sie regelmäßig Ihren Zahnarzt.
- + Nutzen Sie Hilfsdienste wie fahrbare Mittagstische oder einen Finkaufsdienst.
- + Benutzen Sie agf. Hilfsmittel zum Essen.
- + Achten Sie auf eine angemessene Trinkmenge.
- + Kontrollieren Sie regelmäßig Ihr Gewicht.

Sie sollten täglich

zu sich nehmen:

- + 1 warme Mahlzeit
- + mind, 1 Portion Obst oder Obstsaft
- + mind. 1 Portion Gemüse, Salat oder Gemüsesaft
- + 1 großes Glas Milch
- + 1 Portion Joghurt, Quark oder Käse
- + ca. 1,5 | Flüssigkeit
- + 1 Portion Fleisch, Fisch, Eier oder pflanzliches Eiweiß (Sojaprodukte, Hülsenfrüchte)
- + 3 bis 4 Scheiben Vollkorn- oder Mischbrot

Nahrungsergänzungsmittel

Ob der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln oder Trinknahrung für Sie sinnvoll ist und welche es gibt, sollten Sie mit einer Diätassistentin oder Ihrer behandelnden Ärztin/Ihrem behandelnden Arzt individuell besprechen.



→ Zentrale

Telefon: 030-4092-0 Fax: 030-4092-476

+ Sekretariat Geriatrie und Tagesklinik

Telefon: 030-4092-361 Fax: 030-4092-334

+ E-Mail:

geriatrie@dominikus-berlin.de

+ Internet:

www.caritas-klinik-dominikus.de

im Alter Rechtzeitig erkennen - frühzeitig reagieren

Mangelernährung







Was ist Mangelernährung?

Der Körper wird nicht ausreichend mit Energie, Eiweiß und lebensnotwendigen Nährstoffen versorgt.

Wie erkennt man Mangelernährung?

Eine Abnahme von mehr als 5 % Ihres Ausgangsgewichtes in den letzten 3 Monaten ist auffällig! Wiegen Sie sich regelmäßig und beobachten Sie Ihren Gewichtsverlauf!

Berechnung

BodyMassIndex (BMI)

Die Körpermassenzahl ist eine Maßzahl zur einfachen Bewertung des Körpergewichtes eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.

$$BMI = \frac{\text{Gewicht in kg}}{\text{Größe in m}^2}$$

≤ 18,5 Untergewicht

18,5 – 25,0 Normalgewicht (bei älteren Menschen >20)

25.0 - 30.0 Übergewicht ≥ 30.0 Adipositas

Auch übergewichtige Menschen können mangel- oder fehlernährt sein.

Welche Ursachen kann

die Mangelernährung haben?

- + einseitige Ernährung
- + Störungen des Geschmacks- und Geruchssinnes im Alter
- + Kau- und Schluckbeschwerden (z. B. durch schlecht sitzende Zahnprothesen)
- + mangelnde Bewegung
- + Völlegefühl/Verstopfung
- + erkrankungsbedingte Symptome wie z. B. Schmerzen und Luftnot
- + Einsamkeit, Depression, Trauer oder Vergesslichkeit
- Appetitlosigkeit

Welche Folgen können aus

Mangelernährung entstehen?

- + schnelle Ermüdbarkeit
- + erhöhtes Sturzrisiko durch Verlust der Muskelkraft
- + Schwäche des Immunsystems/Infektanfälligkeit
- → verzögerte Wundheilung
- → Hautveränderungen
- + neurologische Störungen
- + Verwirrtheit
- + Herzrhythmusstörungen
- + Verlust der Lebensqualität

Stützpunkte der Stationen

 Station 06
 Telefon: 030-4092-410

 Station 07
 Telefon: 030-4092-430

 Station 08
 Telefon: 030-4092-431

 Tagesklinik
 Telefon: 030-4092-721



Empfehlungen

- + Kochen und essen Sie ausgewogen alles was schmeckt, denn Essen soll Spaß machen!
- + Essen Sie genussvoll in einer angenehmen Umgebung, in netter Gesellschaft und in Ruhe!
- Essen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten!



Dr. med. Sibylle Gebauer Chefärztin Geriatrie und Tagesklinik

Telefon: 030-4092-361 geriatrie@dominikus-berlin.de



Tina Neumann Diätassistentin Telefon: 030-4092-254 diaet@dominikus-berlin.de

Was uns besonders macht



Nur Menschlichkeit ermöglicht wirklich qute Medizin



Menschlich umsorgt dank christlicher Nächstenliebe

t Medizinisch behandelt auf höchstem Nivea Aufgehoben im ganzheitlichen Netz der Caritas

Der Caritas Vorteil

Wir sind Teil des größten deutschen Versorgungsnetzwerks – der Caritas. Das heißt, wir beraten und betreuen Sie auch vor und nach Ihrer Behandlung umfassend und persönlich.

