

Mitglied der ÖPGK

# Essgenuss im Alter – Ernährungsgeragogik unterstützt

## **Durchführende Einrichtung:**

- Pädagogische Hochschule Steiermark, Institut für Sekundarstufe Berufsbildung,  
Fachbereich Ernährung

**Laufzeit der Maßnahme:** 22. Februar 2022 bis 22. Februar 2032

**Schwerpunkt:** Gute Gesundheitsinformation (GGI)

**Wirkungsbereich:** Steiermark

## Ausgangslage

Die Zahl der über 65-jährigen steigt bis 2030 in Österreich auf prognostizierte 2,15 Millionen an. Es handelt sich dabei um eine sehr inhomogene Gruppe, die unterschiedliche Bedürfnisse rund um die Ernährung hat. Die personenangepasste auf individuelle physische und psychische Verfassung basierte ernährungswissenschaftliche Begleitung wird zukünftig immer bedeutender (Likar, Bernatzky, Pinter, Pipam, Janig, Sadjak 2017). Es ist daher wichtig dies bei der Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern an berufsbildenden mittleren und höheren Schulen im Fachbereich Ernährung zu berücksichtigen und fachdidaktische Methoden zu entwickeln, die individuelle Ernährungsbedürfnisse älterer Erwachsener dokumentieren. Dies ermöglichte in weiterer Folge das individuelle Modifizieren des Speisenangebotes, um das selbständige Essen und Trinken lange zu ermöglichen.

## Zielsetzung

Zukunftsorientiert werden an der Pädagogischen Hochschule Steiermark fachdidaktische Methoden für den Erwerb von Kompetenzen in Ernährungsgeragogik entwickelt und evaluiert. Diese stehen nun auch Lehrenden und allen interessierten Personen als Aus- und Fortbildung für den Fachbereich Ernährung orts- und zeitungebunden als MOOC (Massive Open Online Courses) mit dem Titel „Essgenuss im Alter – Ernährungsgeragogik unterstützt“ kostenlos zum Selbststudium auf unbestimmte Zeit zur Verfügung. Die Inhalte kehren bewusst vom Defizit-Blickwinkel des Nicht-Mehr-Könnens ab. Das Empowerment-Konzept mit Stärkung der vorhandenen Ressourcen steht im Vordergrund (Herriger, 2014). Ziel des Kurses ist das Erlernen von Kompetenzen zur Stärkung der noch vorhandenen Fähigkeiten und der Erhalt des Appetits, um damit Mangelernährung vorzubeugen (Pleyer, 2018).

## Zielgruppen

- **Zielgruppen im Setting Familie:** Menschen mit privaten Pflege- und Betreuungspflichten, Schüler:innen, Lehrer:innen, Direktorinnen/Direktoren, Eltern im Setting Schule, Entscheidungsträger:innen im Setting Schule, nicht unterrichtendes Personal im Setting Schule, ältere Erwachsene und deren Angehörige
- **Zielgruppen im Setting Gemeinde/Stadtviertel:** Erwachsene, ältere Menschen
- **Zielgruppen im Setting Gesundheits- und Sozialwesen/ (öffentliche) Dienstleistungen:** Patientinnen/Patienten, Klientinnen/Klienten, Pflege- und Betreuungspersonal, Gesundheitsförderungsberater:innen, Gesundheitsexpertinnen/Gesundheitsexperten

## Methodik

Der Aufbau des Kurses erfolgte in der makrodidaktischen Planung nach einem Prozessmodell (Bauch et al., 2011). Dabei wurde darauf geachtet, dass Lernwege eine Orientierung schaffen und Kompetenzen zu unterschiedlichen, in sich geschlossenen Themenkreisen modular zum Selbststudium zur Verfügung stehen. Die fachdidaktische Umsetzung folgt einem einheitlichen Konzept. Es werden mit Hilfe von Checklisten und des B.A.U.M.-Prinzips Anregungen zur Modifikation der Ernährung und des Essverhaltens für ein selbständiges Essen und Trinken bis ins hohe Alter erklärt und Übungsmaterial zur Verfügung gestellt. Der Erwerb dieser Ernährungskompetenzen ist auch besonders wichtig für Personen, die an der Verpflegung älterer Menschen beteiligt sind. Dies umfasst nicht nur Betreuungspersonen und Personal in Küche und Service diverser Einrichtungen, sondern auch ältere Erwachsene, die sich noch selbst versorgen oder von Angehörigen betreut werden.



### Beitrag zum Wirkungsziel 1

Das pädagogische Konzept für die Erstellung der fachdidaktischen Materialien, die in diesem Kurs erstmals zur Verfügung gestellt werden, fördert die Kommunikation zu Veränderungen im Laufe des Lebens und der nötigen Reaktion darauf. Da Vorlieben und Abneigungen rund um die Ernährung älterer Personen mit den didaktischen Materialien auch dokumentiert werden können, tragen diese Informationen zur Verbesserung der Versorgung älterer Erwachsener bei und unterstützen bei der Umsetzung von Modifikationen des Getränke- und Speisenangebotes zur Erhaltung des Appetits und Vorbeugung von Mangelernährung im Alter (Pleyer, 2018). Dieser Kurs stellt evaluierte Information und interaktive Materialien zur Ernährung im Alter kostenlos zur Verfügung.



### Beitrag zum Wirkungsziel 2

Da dieser Kurs nach dem Empowerment-Konzept mit Stärkung der vorhandenen Ressourcen konzipiert wurde (Herriger, 2014), ist das Ziel des Kurses das Erlernen von Kompetenzen zur Stärkung der noch vorhandenen Fähigkeiten und der Erhalt des Appetits, um damit Mangelernährung vorzubeugen (Pleyer, 2018). Ältere Erwachsene und deren Angehörige erhalten mit diesem Kurs Entscheidungshilfen für die individuelle Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen zur Prävention von Mangelernährung.