

Vorwort

Aufgrund unterschiedlichster Erkrankungen oder Lebensumstände kann es dazu kommen, dass sich das Leben plötzlich oder auch langsam verändert und Dinge des Alltags, die vorher selbstverständlich schienen, sich nicht mehr in der gewohnten Art und Weise händeln lassen.

In dieser veränderten Lebenssituation benötigen die betreffenden Menschen professionelle Hilfe bei der Bewältigung von Alltagshandlungen.

Um aus therapeutischer Sicht Patienten oder Klienten erfolgreich dabei zu unterstützen, mit Ihren Handicaps besser umgehen zu können oder sie gar zu befähigen, die individuellen Probleme gänzlich zu überwinden, müssen viele unterschiedliche Faktoren berücksichtigt werden.

Zum einen von der Art und Auswirkung der Erkrankung und zum anderen, welchen Anforderungen sich das Individuum im Alltag stellen muss.

Die Ergotherapie orientiert sich vordergründig an dem praktischen Bezug zum Lebensumfeld des Patienten. Die Behandlungsschwerpunkte beziehen sich in erster Linie auf den motorisch-funktionellen, kognitiven und sozio-emotionalen Bereich.

Die therapeutischen Maßnahmen können in unterschiedlichen Sozialformen (Einzel-, Partner- oder Gruppenarbeit) durchgeführt werden und setzen immer ein hohes Maß an Mitarbeit des Patienten voraus.

Ergotherapie ist prinzipiell eine aktive Therapie (vgl. Thürk, Handwerkliche und gestalterische Techniken. Anleitung für Ausbildung und Praxis der Ergotherapie, 2012, 7).

Bedeutsame Zielsetzungen für das Leben sind Selbstständigkeit und die damit verbundene Zufriedenheit mit dem eigenen Leben.

Um diese Ziele umsetzen zu können oder ihnen zumindest nahezukommen, müssen vom Patienten gewisse Alltagskompetenzen erworben werden. Ein wichtiger Schritt zur Selbstständigkeit im Alltag ist der Bereich Essen und Trinken.

Was sich hier recht lapidar und oberflächlich anhört, beinhaltet in der Realität eines Menschen jedoch sehr komplexe und mitunter schwierige Umsetzungen von Teilarbeitsschritten und Handlungsabfolgen.

Beispielsweise muss eine Mahlzeit geplant werden, bevor sie in die Tat umgesetzt werden kann. Im Anschluss muss die Umsetzung der Planung stattfinden.

Auf dieser Basis kann aus therapeutischer Sicht dann festgelegt werden, in welchen Teilbereichen und in welchem Umfang eine Unterstützung bei der Bewältigung des Alltags angezeigt ist.

Um herauszufinden, welche Probleme und Fragen geklärt werden müssen und wie diese am günstigsten gelöst werden können, sollte eine strukturierte Bestandsaufnahme stattfinden.

1. Einleitung

In diesem Buch soll ein Teilbereich des Alltags genauer beleuchtet werden. Speziell geht es hierbei um das Thema Nahrungszubereitung und alles, was in dem Zusammenhang von Bedeutung sein kann.

Zunächst soll ein therapeutisch relevanter Rahmen dafür sorgen, dass Grundbegriffe geklärt werden und das gesamte Thema so gestaltet wird, dass der Inhalt auch therapeutisch genutzt werden kann.

So werden mögliche Zielstellungen aufgezeigt, die mit einem Küchentraining umgesetzt werden können, es wird ein konkretes Planungsbeispiel für eine Therapieeinheit beschrieben und welche Planungskriterien allgemein zu beobachten sind. Weitere wichtige Aspekte wie Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitssicherheit, sowie Adaptionmöglichkeiten für den Patienten und das Arbeiten in der Küche werden ebenfalls thematisiert. Ebenso kann der Leser Regeln für eine gesunde Ernährung finden und einige Tipps, die beim Einkauf von Nahrungsmitteln hilfreich sein können.

Da es sich um ein Kochbuch handelt, werden Rezepte und Kochanleitungen selbstverständlich die wichtigste Rolle einnehmen.

Diese sind in einige unterschiedliche Kategorien unterteilt, um die Auswahl zu erleichtern.



Beginn eines ADL-Küchentrainings

Ich habe alle Rezepte danach ausgewählt, dass es in der Praxis möglich sein sollte, diese innerhalb einer Therapieeinheit umzusetzen.

Alle Gerichte sind vom Schwierigkeitsgrad so ausgewählt, dass eine mögliche Überforderung ausgeschlossen wird und auf die Fähigkeiten des Patienten eingegangen werden kann.

Ein weiteres Kriterium war für mich auch die Umsetzbarkeit mit unterschiedlichen Sozialformen und Altersklassen. So sind Rezepte enthalten, die mit einer, zwei oder mehreren Personen durchführbar sind.

Die Zielschwerpunkte des Küchentrainings können variieren und lassen mit der Wahl der Sozialform und dem entsprechenden Gericht einfach mehr Spielraum.

Als Erleichterungsmöglichkeit sind einige Rezepte, die auch mit Kindern umsetzbar sind, zusätzlich mit visuellen Arbeitsanleitungen versehen (s. Download).

Als Ergotherapeut habe ich das Thema gezielt aus Sicht dieser Fachrichtung betrachtet und meine persönliche Erfahrung mit einfließen lassen.

Dieses Buch ist nicht nur für die Ergotherapieausbildung und Praxis geeignet, sondern soll auch als nützlicher Ratgeber für angrenzende Berufsgruppen dienen.

Die Rezepte sind so zusammengestellt, dass sie darüber hinaus von jedem nutzbar sind, der gern kocht oder es lernen will.



Simulation mit Handicap im Unterricht