

# DIE FREUDE AM ESSEN *teilen*

Wenn Sie ältere Verwandte oder allein-stehende Bekannte haben, können Sie zu deren Wohlbefinden beitragen...



## Richtig reagieren

- Laden Sie sie regelmässig zu einem gemeinsamen Imbiss oder Essen ein.
- Bieten Sie ihnen an, mit ihnen zu kochen, schaffen Sie neue positive Erfahrungen.
- Besprechen Sie mit Ihren Angehörigen, welche Angebote für Gemeinschaftsmahlzeiten oder Mahlzeiten zu Hause zur Verfügung stehen.
- Bieten Sie ihnen an, sie beim Einkaufen oder Zubereiten der Mahlzeiten zu begleiten.
- Fördern Sie gemeinsame Mahlzeiten (mit der Familie, mit Freunden, Nachbarn oder Genusspartnern).



## Einen Spezialisten konsultieren

- Wenn der Appetit und die Freude am Essen nachlassen, sollten Sie unbedingt mit ihnen darüber sprechen, um Lösungen zu finden.
- Wenn Ihr Angehöriger an Gewicht oder Appetit zu verlieren scheint, können Sie seinen Arzt darüber informieren.
- Zögern Sie nicht, den behandelnden Arzt über jede besorgniserregende Situation zu informieren.



*Kümmern Sie sich um  
Ihre Mitmenschen und  
geniessen Sie gesellige Momente  
bei einem guten Essen*

Dienststelle für Gesundheitswesen in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Wallis, der Walliser Ärztesellschaft und Pharmavalais



[www.vs.ch/gesunder-lebensstil](http://www.vs.ch/gesunder-lebensstil)  
#gesunderLebensstil

