

Mahlzeitendienst – eine Entlastungsmöglichkeit im Alltag

Das tägliche Zubereiten von Mahlzeiten kann mit zunehmendem Alter oder bei schlechter Gesundheit eine grosse Anstrengung bedeuten. Unterstützung bieten hier Mahlzeitendienste.

Verschiedene Angebote je nach Wohnort

Wenn sich der Gesundheitszustand verschlechtert oder grundsätzlich das zunehmende Alter alltägliche Aufgaben als grosse Herausforderungen erscheinen lässt, können punktuelle Hilfen im Alltag grosse Entlastung bieten. Eine Unterstützungsmöglichkeit sind Mahlzeitendienste. Häufig tauchen dabei Fragen auf – etwa, wie dieser Dienst genau funktioniert, und ob die Mahlzeiten wirklich heiss und genussbereit geliefert werden. Es gibt verschiedenste Institutionen, welche Mahlzeiten für Sie kochen und Ihnen diese nach Hause liefern. Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde oder bei Pro Senectute Kanton Luzern und fragen nach, welche Angebote an Ihrem Wohnort vorhanden sind. Für Einwohnerinnen und Einwohner der Stadt Luzern, Kriens und Horw und Buchrain ist beispielsweise der Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Luzern eine gute Möglichkeit.

Viel Flexibilität bei der Menüwahl

Wichtig zu wissen ist, dass Sie diesen Dienst nicht täglich in Anspruch nehmen müssen. Sie können selber entscheiden, an welchen Wochentagen Sie eine Mahlzeit geliefert bekommen möchten. Wählen sie beispielsweise Montag, Mittwoch, Freitag und Sonntag, erhalten Sie für jeden dieser Tage ein Mittagessen geliefert. Sollten Sie nun an einem Sonntag mal eingeladen sein, können Sie das Essen für diesen Tag rechtzeitig beim Mahlzeitendienst abbestellen. In der Regel ist eine Abmeldung bis am Vortag möglich. Zudem können Sie den Dienst auch auf zusätzliche Tage erweitern. Oftmals besteht die Mahlzeit aus einer Vorspeise (Salat oder Suppe), einem Hauptgang und zum Teil auch aus einer Nachspeise. Es ist in der Regel möglich, die Vorspeise oder das Dessert weglassen. Des Weiteren ist es möglich, Allergien anzugeben oder vegetarische Ernährung zu berücksichtigen.

Mahlzeiten müssen nur noch aufgewärmt werden

Die Mahlzeiten werden gekocht und entsprechend verpackt geliefert. Je nach Anbieter unterscheiden sich die Lieferungssysteme. Diese reichen von einer Lieferung heisser Menüs bis hin zu vorgekochten Gerichten, welche nur noch aufgewärmt werden müssen. In diesem Fall können Sie mit einer speziellen Aufwärmplatte oder einer Mikrowelle, welche der Mahlzeitendienst Ihnen bei Bedarf – oftmals gegen ein Depot – zur Verfügung stellt und installiert, die Mahlzeit abschliessend warm machen. Bei beiden Varianten können Sie auf jeden Fall eine warme Mahlzeit geniessen.

Die Kosten betragen pro Mahlzeit meistens zwischen CHF 15.00 und CHF 20.00. Diese Kosten müssen Sie selber tragen. Weder die Grundversicherung der Krankenkasse, noch die Ergänzungsleistungen beteiligen sich daran. Je nach Zusatzversicherung bei der Krankenkasse besteht die Möglichkeit, dass daraus die Kosten übernommen oder Beiträge bezahlt werden. Beziehen Sie eine Hilflosenentschädigung, so können Sie einen beliebigen Teil dieser Entschädigung für die Auslagen verwenden. Bei Finanzierungsschwierigkeiten unterstützt Sie die Sozialberatung von Pro Senectute Kanton Luzern bei der Suche nach Lösungen.

Eine weitere Möglichkeit bieten Mittagstische, die von verschiedensten Institutionen wie z.B. von Seniorenvereinen angeboten werden. Mittagstische bieten nebst einer feinen Mahlzeit auch die Möglichkeit zur Pflege von sozialen Kontakten. Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde oder bei Pro Senectute Kanton Luzern, welche Angebote an Ihrem Wohnort vorhanden sind.

Mahlzeitendienst Pro Senectute Kanton Luzern für die Gemeinden Luzern, Kriens, Horw und Buchrain:

Telefon 041 360 07 70

hzh@lu.prosenectute.ch

Weitere Informationen finden Sie auf unserer [Website](#).