


Goed gevoed ouder worden:

Niet voor iedereen vanzelfsprekend



Het Kenniscentrum Ondervoeding zet zich in om het belang van een gezonde voeding en het voorkomen van ondervoeding bij thuiswonende ouderen onder de aandacht te brengen bij zorg- en hulpverleners, maar ook ouderen zelf, familie of mantelzorg. Naar verwachting stijgt het aantal 75-plussers in Nederland van 1.5 miljoen tot 2.7 miljoen in 2040. Een structurele aanpak van ondervoeding bij kwetsbare ouderen zal bijdragen om de kwaliteit van leven van kwetsbare ouderen te verbeteren én de stijgende zorgkosten te verminderen.

Ondervoeding onder 75-plussers

Ondervoeding is in Nederland een probleem. We worden steeds ouder en het beleid van de overheid en gemeenten is erop ingericht om ouderen zolang mogelijk zelfstandig thuis te laten wonen. Juist bij de (kwetsbare) ouderen is ondervoeding een veel voorkomend probleem. Eén op de vijf thuiswonende 75-plusser is ondervoed en van ouderen die thuiszorg ontvangen is dit zelfs 30% tot 40%. Ondervoeding bij ouderen komt vaak voor, maar wordt niet of onvoldoende gesignaleerd. Ondervoeding heeft gevolgen voor het dagelijks functioneren van ouderen. Zo kan men moeite krijgen met het doen van hele eenvoudige dagelijkse activiteiten, zoals; boodschappen doen, (kleine) huishoudelijke klusjes, traplopen, hun weerstand neemt af, herstel na een ziekte duurt langer én er is er een grotere kans op valincidenten met alle risico's van dien. Hoe eerder ondervoeding wordt gesignaleerd, hoe beter het te behandelen is. Nog beter is het om te voorkomen dat ouderen ondervoed raken.

Mevrouw Franken (71 jaar) - Haar man is een half jaar geleden heel onverwachts overleden. Ze is verdrietig en krijgt veel steun van haar twee kinderen die helaas niet in de buurt wonen. De kinderen proberen zoveel mogelijk bij hun moeder te zijn of halen haar op om een paar dagen te logeren. Na twee maanden heeft mevrouw Franken gezegd dat ze thuis wil zijn, niet alle dagen meer haar kinderen over de vloer wil hebben en minder uit logeren wil. Haar man was actief bij de plaatselijke biljardvereniging. Ze was immers wel gewend om geregeld een middag of avond alleen thuis te zijn. Wat lastig is, is dat mevrouw al jaren bekend is met reuma en geen autorijdt. Ze deden samen één keer per week de boodschappen en hij bracht haar met de auto overal naar toe. Buitenshuis loopt mevrouw met een rollator, maar dat zijn korte afstanden en ze komt eigenlijk niet verder dan de bakker op de hoek van de straat.

Oorzaken van ondervoeding

De oorzaken van ondervoeding zijn niet alleen fysiek, maar ook psychisch en/of sociaal. Bij ondervoede ouderen spelen vaak meerdere factoren tegelijkertijd. Een verminderde eetlust kan ontstaan door ziekte, pijn (in het algemeen, bij slikken of bij kauwen) of achteruitgang van zintuiglijke functies, zoals reuk, smaak en visus. Ouderen kunnen maaltijden vergeten door cognitieve achteruitgang en depressieve klachten of eenzaamheid kunnen leiden tot minder voedselinname. Ook het sociale aspect van eten kan verloren gaan, bijvoorbeeld door het overlijden van de partner waardoor eten een lagere prioriteit krijgt. Als ouderen niet meer zelf boodschappen doen of niet meer koken dan kan dat ondervoeding tot gevolg hebben.

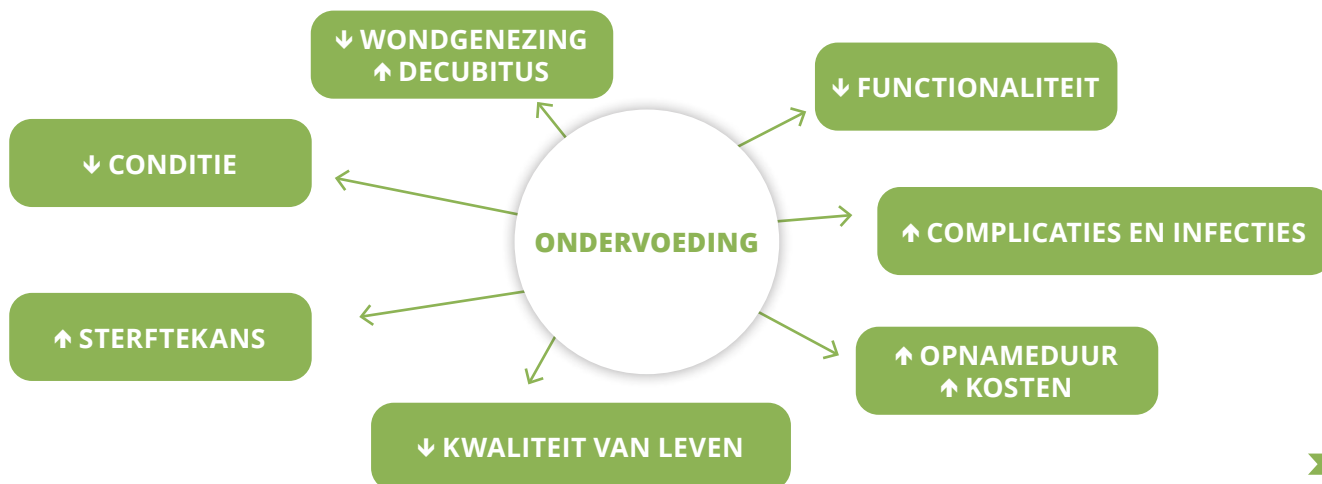
KIJKTIP

Dit korte filmpje (2.58 minuten) brengt goed de kenmerken van ondervoeding bij ouderen in beeld



Verlaging van zelfredzaamheid en verhoging van de zorgkosten

Ondervoeding heeft negatieve gevolgen op de vitaliteit. We zien dat ondervoeding gerelateerd is aan een langzamer herstel en aan meer en ernstiger complicaties. Ondervoede personen hebben vaker een slechtere immunstatus, een slechtere wondgenezing, een grotere kans op het ontwikkelen van decubitus, een lagere kwaliteit van leven en een verhoogde mortaliteit. Deze factoren dragen bij aan een langere opnameduur tijdens een ziekenhuisopname, een slechtere respons op de medische behandeling (chemotherapie, radiotherapie) en een verhoogd gebruik van medicijnen. Dit alles zorgt voor een ongewenste toename van de zorgkosten.



Verlies van spiermassa

De cliënt is zich niet altijd bewust van het probleem dat hij/zij (een risico op) ondervoeding heeft. Ondervoeding wordt geassocieerd met Afrika of met de oorlog. Door een tekort aan energie en/of voedingsstoffen neemt niet alleen de vetmassa af, maar ook de spiermassa. Bij ondervoeding gebruikt het lichaam reservevoorraden uit vet- en spierweefsel. Het lichaam breekt dan niet alleen vetweefsel, maar ook spierweefsel af. Vooral de afbraak van spieren is nadelig. Dit heeft onder andere gevolgen voor het dagelijks functioneren en de zelfredzaamheid.

Verlies van spiermassa komt voor naarmate we ouder worden. Spieren in het lichaam worden dunner, minder sterk en minder elastisch. Vanaf het 40ste levensjaar vinden er hormonaal grotere veranderingen plaats die spieropbouw bemoeilijken. Vanaf ongeveer die leeftijd verliest een mens elk jaar ongeveer 1% van zijn spiermassa en spierkracht. Dit loopt op tot zo'n 3% per jaar vanaf het 70e levensjaar met als gevolg mogelijke problemen in de zelfstandigheid en het uitvoeren van dagelijkse handelingen. Het slinken van de spieren is dus eigenlijk een ouderdomskaal dat elk jaar toeneemt. Dit verschijnsel wordt Sarcopenie genoemd. Dit heeft directe gevolgen voor het dagelijks functioneren, bijvoorbeeld doordat men moeite krijgt met traplopen, boodschappen doen of andere huishoudelijke taken. Ook vergroot sarcopenie de kans op vallen. Spiermassa en spierkracht zijn essentieel voor behoud van fysieke zelfstandigheid op hogere leeftijd.

Vervolg mevrouw Franken

De eerste weken heeft mevrouw Franken bij haar kinderen al slechter gegeten, ze kreeg geen hap door haar keel. Nu neemt ze zich iedere dag weer voor om voor zichzelf te koken. Echter pakt ze om 18.00 uur dan toch maar alleen een sneetje brood, soms met een gebakken ei of een haring, maar ook wel eens alleen een schaaltje yoghurt met wat fruit. 'Alleen voor jezelf koken is toch ook geen lol aan'.

Ondervoeding is bij overgewicht ook een probleem

Ook iemand met overgewicht kan ondervoed zijn. Een groot misverstand is dat ondervoeding alleen voorkomt bij magere mensen. Door de aandacht voor overgewicht en obesitas zien we makkelijk de verschijnselen van ondervoeding over het hoofd. Ook iemand met overgewicht kan ondervoed zijn en dus ongewenst spiermassa verliezen.

Vroegsignalering

Wmo consulenten komen in contact met burgers welke vaak verkeren in een kwetsbare situatie. Indien een burger niet voldoende zelfredzaam meer is en de gebruikelijke hulp van familie en/of vrienden niet meer volstaat, wordt er van de Wmo consulent maatwerk verwacht. Hierbij kan de Wmo consulent maatwerk inzetten gericht op huishoudelijke hulp, persoonlijk vervoer, een traplift, dagbesteding en begeleiding. Daarnaast

kunnen Wmo consulenten en andere medewerkers in het Sociaal Domein een belangrijke rol spelen bij het vroegtijdig signaleren van (risico op) ondervoeding door gericht vragen te stellen over voeding. Ook andere problemen die een negatieve invloed kunnen hebben op het voedingspatroon zoals eenzaamheid, armoede, verminderde mobiliteit of een klein sociaal netwerk kan ondersteuning vanuit het Sociaal Domein passend zijn.

Vervolg mevrouw Franken

Vandaag heeft mevrouw een afspraak bij het Wmo-loket van haar gemeente. Ze wil een scootmobiel aanvragen, het lijkt haar handig voor korte afstanden niet afhankelijk te zijn van anderen. Ze weet niet waar te beginnen met alle papieren rompslomp en wil haar dochters niet tot last zijn. Ze vindt het ook wel stoer dat ze dit in haar eentje gaat regelen bij de gemeente. Mevrouw Franken is blij thuisgekomen na haar bezoek op het spreekuur bij de Wmo consulent. 'Deze consulent had echt oog voor mij en maakte een opmerking over mijn horlogebandje dat los om mijn pols slingert.'

Hoe kun jij als Wmo consulent vroegtijdig signaleren?

Signaleren kan laagdrempelig tijdens een gesprek. Vraag bijvoorbeeld hoe de eetlust is, of er problemen zijn met het doen van boodschappen, wie doorgaans de warme maaltijd bereidt of dat iemand wel eens maaltijden overslaat. Als iemand vertelt minder zin te hebben in eten, vraag dan hoe dat komt. Is er iets veranderd in de persoonlijke situatie? Afhankelijk van de problemen en mogelijke oorzaken kan hulp en ondersteuning worden ingezet vanuit de Wmo. Wmo consulenten kunnen bijdragen om het percentage ondervoede kwetsbare ouderen terug te dringen. Door de signalen goed op te vangen en regelmatig een inhoudelijk gesprek aan te knopen over voeding.

Extra alertheid is nodig wanneer iemand net is ontslagen uit het ziekenhuis, recent de partner heeft verloren, niet of nauwelijks buiten komt of moeite heeft met lopen en een groot deel van de dag in de stoel of bank zit. Als jij het vermoeden hebt dat jouw cliënt (een risico op) ondervoeding heeft stel dan de vragen in onderstaande kader.

Welke vragen kun je stellen?

- Is uw kleding ruimer gaan zitten of uw broekriem en/of horlogebandje losser gaan zitten?
- Is uw gewicht de afgelopen 6 maanden onbedoeld afgenomen?
- Kunt u 5 minuten buiten lopen zonder te rusten? (Eventueel met hulpmiddel zoals stok of rollator)
- Gaat het opstaan uit een stoel minder makkelijk dan een half jaar geleden?

Indien één of meer van deze vragen met JA worden beantwoord, is dat een sterke indicatie dat er sprake is van (risico op) ondervoeding. Adviseer uw cliënt om contact op te nemen met de huisartsenpraktijk om te voorkomen dat de gezondheid van uw cliënt verder achteruitgaat.

Signaleringskaart in ontwikkeling

Het Kenniscentrum Ondervoeding ontwikkelt op dit moment een signaleerkaart Goed Gevoed Ouder Worden voor medewerkers in het Sociaal Domein. Dit wordt gedaan in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en in samenwerking met vertegenwoordigers van Movisie, Beroepsvereniging van professionals in sociaal werk (BPSW), Vilans, Actiz en KBO-PCOB. Naar verwachting komt de definitieve signaleerkaart in de tweede helft van 2023 beschikbaar.

Voor voedingsproblemen en/of (dreigende) ondervoeding bij thuiswonende mensen met dementie is al een signaleer- en verwijskaart beschikbaar. Deze is bedoeld voor thuiswonende mensen met dementie die zelf of waarbij naasten problemen ervaren met eten, drinken, boodschappen doen en/of het bereiden van maaltijden. Scan de qr code hiernaast voor de signaleer- en verwijskaart.



Vervolg mevrouw Franken

"Ja ik was wel zo'n 6 tot 7 kilo afgevallen sinds het overlijden van mijn man. Ik had ook een maatje te veel dus ik dacht eigenlijk dat het juist goed was. We hebben een leuk gesprek over het eten gehad. Ik vertelde dat ik altijd met veel plezier kookte maar ik nu niet de fut heb om het alleen voor mijzelf te doen. De consulent vertelde mij dat zo snel onbedoeld afvallen helemaal niet oké is en ik juist spiermassa aan het verliezen ben, en bracht mij in contact met een vrijwilligerscoördinator van het buurthuis. Ze zochten nog vrijwilligers voor het bereiden van maaltijden voor eenzame ouderen."

"Het is zo ontzettend leuk omdat te doen en ik eet dan natuurlijk meteen zelf ook mee. Meestal blijft er nog wat over, dan neem ik een portie mee naar huis. Weggooien vind ik echt zonde. Toeval wilde ook dat ik daar een oud klasgenoot tegen het lijf liep. Dat was echt bijna 60 jaar geleden. Vaste prik eten wij nu één keer per week samen, de ene keer bij mij en de andere keer bij haar. Met mijn scootmobiel rij ik dan mooi naar haar toe."



Kijk voor meer informatie op:



PRAKTISCHE TIPS:

- Vertel je cliënt dat ondervoeding met het stijgen van de leeftijd vaak voorkomt;
- Vertel je cliënt dat onbedoeld gewichtsverlies óók verlies is van spiermassa;
- Vertel je cliënt dat ondervoeding (ook bij overgewicht) negatieve gevolgen heeft voor het dagelijks functioneren en de zelfredzaamheid;
- Vertel je cliënt dat voedzaam en gevarieerd eten juist als je ouder bent noodzakelijk is;
- Vertel je cliënt dat eiwitrijke producten belangrijk zijn om verlies van kracht en spiermassa tegen te gaan. Voorbeelden zijn melk, kaas, eieren, vlees, vis, gevogelte, noten en pinda's, sojaproducten en peulvruchten;
- Vertel je cliënt dat bewegen belangrijk is, voor het behoud van spieren en het soepel houden van de gewrichten;
- Bespreek samen met je cliënt welke voorzieningen er landelijk en/of lokaal zijn zoals maaltijdservice, boodschappenservice, buurtrestaurants of andere passende wijkinitiatieven;
- Geef de brochure Goed Gevoed Ouder Worden of verwijs naar www.goedgevoedouderworden.nl;
- Vul eventueel samen met je cliënt één van de zelftesten in op www.goedgevoedouderworden.nl

Het Kenniscentrum Ondervoeding is het multidisciplinaire kenniscentrum dat informatie en ondersteuning biedt voor de bewustwording, preventie, signalering en behandeling van ondervoeding in alle sectoren van de zorg voor alle doelgroepen, van jong tot oud. Maart 2022 hebben ruim 20 organisaties het Partnernetwerk Ondervoeding Ouderen (POO) opgericht. De partners bundelen hun krachten voor een gezamenlijke aanpak van ondervoeding bij ouderen. Zij dragen ieder vanuit de eigen rol en expertise bij aan de bewustwording, vroege herkenning (van risicofactoren voor) en een tijdige, optimale behandeling van ondervoeding bij ouderen. De partners van het POO zijn beroeps- en bracheorganisaties in het medische en sociale domein, patiënten- en ouderenorganisaties en kennispartners. Movisie en BPSW zijn ook aangesloten bij het Partnernetwerk Ondervoeding.

Zie voor meer informatie www.kenniscentrumondervoeding.nl