

GOED GEVOED OUDER WORDEN

Ondervoeding bij ouderen

Voorkomen, herkennen en behandelen

Wat is ondervoeding?

Ondervoeding is een aandoening die wordt veroorzaakt door een verminderde inname of opname van voeding met als gevolg een veranderde lichaamssamenstelling (afname spiermassa). Dit resulteert in een afname van het fysiek en mentaal functioneren en een slechtere klinische uitkomst van ziekte.



Hoe vaak komt ondervoeding voor?



Bij 20% van de thuiswonende 75-plussers.



Bij 30-40% van de 75-plussers die thuiszorg ontvangt.



Bij 38% van de ouderen die wordt opgenomen op de geriatrie afdeling.



Bij 15-20% van de ouderen die wordt opgenomen in een verpleeghuis.

Wat zijn de gevolgen?

Afname van ...



Algehele conditie
Respons op medische behandeling
Wondgenezing
Immuunsysteem
Zelfredzaamheid
Evenwicht en mobiliteit

Toename van ...



Vermoeidheid
Risico op vallen en fracturen
Kans op decubitus en depressie
Kans op vervroegd overlijden

Toename van
zorgvraag en zorgkosten

Wat kun jij doen?

Hoe eerder (een risico) op ondervoeding wordt gesignaleerd, hoe beter het te behandelen is. Voorkómen is nog beter.



Let op signalen, zoals lusteloosheid, minder eetlust en kauw-, slikproblemen of gebitsproblemen



Informeer naar onbedoeld gewichtsverlies en voedingsinname



Screen het risico op ondervoeding



Bespreek klachten zoals pijn, darmproblemen, misselijkheid, smaak- en reukveranderingen



Ondersteun een goede en gevarieerde voedingsinname



Stimuleer bewegen



Werk samen, zoals met arts, diëtist, (praktijk)verpleegkundige en verzorgende

Fit en krachtig door goede voeding en bewegen



Goede voeding met voldoende eiwitten, energie (kilocalorieën) en beweging dragen bij aan het behoud van spiermassa, -kracht en conditie. Per maaltijdmoment wordt minimaal 25 gram eiwit aangeraden.



Eiwitrijke producten zijn: melk, yoghurt, kwark, skyr, kaas, eieren, vlees(vervangers), vis, gevogelte, noten en pinda's, soja-producten en peulvruchten.

Prognose voor ondervoeding bij ouderen

Door de groei in het aantal ouderen én de stijgende levensverwachting, neemt het aantal ouderen sterk toe. In 2040 zijn er naar verwachting 4,8 miljoen 65-plussers. Het aantal ouderen met ondervoeding zal dus toenemen, mede doordat zij langer zelfstandig thuis (moeten blijven) wonen.

Voorlichting om ondervoeding te voorkomen



Goede voorlichting is essentieel. Vertel je cliënten daarom...

- > Dat ondervoeding met het stijgen van de leeftijd vaak voorkomt, maar niet wenselijk is
- > Dat onbedoeld gewichtsverlies óók verlies is van spiermassa
- > Dat ondervoeding (ook bij overgewicht) negatieve gevolgen heeft voor het dagelijks functioneren en de zelfredzaamheid
- > Dat voedzaam en gevarieerd eten juist als je ouder bent noodzakelijk is
- > Dat eiwitrijke producten belangrijk zijn om verlies van kracht en spiermassa tegen te gaan en welke producten veel eiwitten bevatten
- > Dat bewegen belangrijk is, voor het behoud van spieren en het soepel houden van de gewrichten
- > Welke voorzieningen er landelijk en/of lokaal zijn zoals maaltijdservice, boodschappenservice, buurtrestaurants of andere passende wijkinitiatieven

Geef je cliënt de brochure Goed Gevoed Ouder Worden of verwijs naar goedgevoedouderworden.nl. Op deze website kun je ook samen met je cliënt een van de zelftesten invullen.



Extra risico op ondervoeding



Wees extra alert als iemand net ontslagen is uit het ziekenhuis, recent de partner heeft verloren, niet of nauwelijks buiten komt, moeite heeft met lopen, een groot deel van de dag zit, klachten heeft als pijn, angst of koorts of eenzaam is.

Oorzaken van ondervoeding



Somatische factoren: achteruitgang van zintuigen, slechte eetlust, gebitsklachten of andere kauw- of slikproblemen, pijn, misselijkheid, braken, obstipatie, diarree, hoog medicijngebruik, het hebben van een ziekte, waaronder dementie.



Functionele factoren: verminderde mobiliteit, verminderde of geen mogelijkheid om boodschappen te doen en eten te bereiden en vermoeidheid.



Psychische problemen: angst, stress, rouwverwerking, depressieve klachten en verminderde cognitie.



Sociale factoren: alleen wonend, geen of een klein sociaal netwerk, eenzaamheid, ontbreken mantelzorg en financiële problemen.

Zo screen je (het risico op) ondervoeding



Gebruik de screeningsinstrumenten voor je zorgsector op kenniscentrumondervoeding.nl/screening-en-diagnostiek.

Schakel bij een verhoogd risico een diëtist in.



Dieetbehandeling is maatwerk



De behandeling van ondervoeding is maatwerk. De diëtist zal in overleg met de cliënt, patiënt de voeding optimaliseren, rekening houdend met zijn/haar voorkeuren en gewoonten. Het uitgangspunt is minimaal 25 gram eiwit per maaltijdmoment. Als met gewone en eiwitrijke voedingsmiddelen de behandeldoelen niet gehaald kunnen worden is gebruik van voeding voor medisch gebruik geïndiceerd.

Over Kenniscentrum Ondervoeding

Het Kenniscentrum Ondervoeding biedt informatie en ondersteuning voor de bewustwording, preventie, signalering en behandeling van ondervoeding in alle sectoren van de zorg voor alle doelgroepen: van jong tot oud.

Ga voor meer informatie naar: kenniscentrumondervoeding.nl.

Op goedgevoedouderworden.nl vinden ouderen en hun naasten zelftesten en informatie over goed eten en drinken.