

GOED GEVOED OUDER WORDEN

Voorkom ondervoeding,
herken de signalen

CONCEPT



Goed gevoed of ondervoed?

- > 20% van de thuiswonende 75-plussers is ondervoed.
- > 30 tot 40% van ouderen met thuiszorg is ondervoed.
- > Ondervoeding ontstaat als iemand een tijdje minder eet en drinkt dan nodig is om gezond te blijven. Dat heeft iemand vaak zelf niet door.
- > Bijvoorbeeld omdat iemand geen zin heeft of door ziekte extra voedingsstoffen verbruikt.

Wat zijn de gevolgen?

-  Sneller moe
-  Minder energie voor dagelijkse dingen
-  Minder spierkracht
-  Grotere kans op vallen en botbreuken
-  Sneller ziek
-  Grotere kans op eerder overlijden

Signaleer risicofactoren



Gevoelens van alleen-zijn of eenzaamheid:

- > Alleenwonend
- > (Recent) partner verloren
- > Geen kinderen of familie woont ver weg
- > Weinig vrienden of kennissen
- > Depressieve klachten
- > Weinig plezier
- > Vraagt niet snel om hulp



Verminderde zelfredzaamheid:

- > Het afgelopen jaar gevallen
- > Vergeetachtigheid
- > Slechter worden van ogen, gehoor, geur en/of smaak
- > Niet zelf boodschappen kunnen doen of kunnen koken
- > Komt weinig buiten
- > Lege koelkast, weinig (gezond) eten in huis
- > Moeite met lezen en/of schrijven



Problemen met rondkomen:

- > Financiële problemen
- > Schuldhulpverlening
- > Steun van de voedselbank
- > Alleen AOW of met krap pensioen
- > Veel ongeopende post en/of rekeningen

Ga het gesprek aan

Praten over eetlust, boodschappen doen en koken is altijd een goed idee. Je kunt bijvoorbeeld vragen naar:



Eetlust en maaltijden

- > Smaakt het eten u?
- > Waar geniet u van?
- > Is uw eetlust veranderd?
- > Hoeveel maaltijden eet u per dag? En op welke momenten?
- > Eet u alleen of samen met iemand?
- > Zou u vaker samen met anderen willen eten?

Boodschappen en koken

- > Eet u elke dag warm? Wie kookt de warme maaltijd?
- > Doet u zelf alle boodschappen? Hoe doet u dat en waar?
- > Aan wie vraagt u hulp of kunt u hulp vragen als dat nodig is?

Kauwen, slikken en gebit

- > Heeft u moeite met kauwen of slikken tijdens het eten of drinken?
- > Heeft u pijn of problemen in uw mond of met uw gebit tijdens het eten of drinken?

Wat kun je verder doen?



Vertel je cliënt dat goede voeding nodig is om sterk en zelfstandig te blijven. Juist als je wat ouder wordt. Bespreek wat er in de buurt of wijk wordt georganiseerd, zoals een maaltijdservice, boodschappenservice of buurtrestaurant. Betrek de familie, mantelzorger(s) of verzorging zo veel mogelijk.

Geef de brochure *Goed Gevoed Ouder Worden* of verwijst naar goedgevoedouderworden.nl Vul eventueel samen één van de zelftesten in op goedgevoedouderworden.nl



Zo weet je of iemand (mogelijk) ondervoed is



Heeft iemand moeite met eten, boodschappen doen of koken? Vraag dan naar de gezondheid:

- > Heeft u het idee dat u bent afgevallen het laatste half jaar?
- > Is uw kleding, broekriem en/of horlogebandje losser gaan zitten?
- > Kunt u niet minstens 5 minuten buiten lopen zonder te rusten? Eventueel met hulpmiddel zoals een stok of rollator?
- > Heeft u het idee dat u zwakker op de benen staat, minder kracht of conditie heeft, sneller moe bent dan een half jaar geleden?

Worden 1 of meer vragen met **ja** beantwoord?

- > Vraag of er al hulp of ondersteuning is om verder afvallen en/of het slechter worden van de conditie te voorkomen.
- > Zo niet, adviseer om contact op te nemen met de huisartsenpraktijk. Die kan een diëtist of andere zorgprofessional inschakelen als dat nodig is.

