

# Een goed voedingspatroon van groot belang bij vitaal ouder worden

## VOORKOMEN VAN ONDERVOEDING BIJ OUDEREN VRAAGT OM EEN INTEGRALE AANPAK



Het Gezond Actief Leven Akkoord (GALA) geeft gemeenten, organisaties in het sociaal domein en in de zorg handvatten om een breed en samenhangend beleid te voeren rondom gezonde voeding. Zodat alle professionals in het sociaal domein en zorgdomein aandacht hebben voor een gezond voedingspatroon en specifiek het voorkomen en verminderen van ondervoeding bij ouderen.

Ondervoeding is in Nederland een onderschat probleem met grote gevolgen voor het dagelijkse functioneren en een grotere kans op valincidenten door

verlies van spiermassa en spierkracht. Een op de vijf van de thuiswonende 75-plussers is ondervoed. Onder ouderen die thuiszorg ontvangen is dit zelfs 30% tot 40%. Ook stijgt het aantal ouderen met ondervoeding door de dubbele vergrijzing: men wordt gemiddeld ouder en het totaal aantal ouderen neemt toe.

Een integrale aanpak van ondervoeding bij ouderen zal de kwaliteit van leven van ouderen verbeteren. Zodat zij fit ouder kunnen worden en zo lang mogelijk kunnen blijven doen wat hen blij maakt. Zo stimuleren we zelfredzaamheid en behoud van eigen regie.



*“Als gemeente Rotterdam zetten we ons in om ouderen te ondersteunen zo lang mogelijk zelfstandig te blijven. Het op tijd herkennen van signalen van ondervoeding onder risicogroepen hebben we daarom opgenomen in onze welzijnsopdracht. Ondervoeding leidt tot minder sterke spieren. Daarmee kan het iemands zelfstandigheid flink beperken. Samen zetten we ons in om ondervoeding te voorkomen én herkennen.”*

Nicole van Winden, Beleidsadviseur Gezondheid Gemeente Rotterdam

Scan voor meer informatie en het hele interview.



## Oorzaken van ondervoeding

Er zijn vier factoren die ondervoeding veroorzaken, vaak spelen meerdere oorzaken tegelijkertijd.



**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, vermoeidheid, verminderde of geen mogelijkheid om boodschappen te doen en eten te bereiden.



**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.

## Gevolgen van ondervoeding

∨ Conditie

∨ Wondgenezing  
∧ Decubitus

∨ Functionaliteit

∧ Complicaties en infecties

∧ Opnameduur  
∧ Kosten

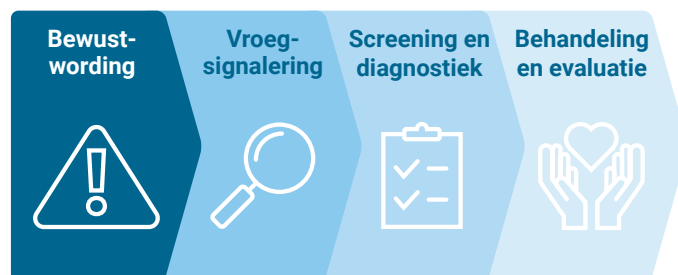
∨ Kwaliteit van leven

∧ Sterftekans

∧ Vraag naar voorzieningen

## Ondervoeding pakken we samen aan

Hoe eerder ondervoeding wordt gesignaleerd, hoe beter het te behandelen is. Nóg beter is het voorkomen van ondervoeding bij ouderen. Het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) biedt het fundament voor een lokaal gezondheidsbeleid. De aanpak van ondervoeding is in vier fasen te onderscheiden, samenwerking en overdracht is hierbij essentieel:



## Interventie Goed Gevoed Ouder Worden

De interventie Goed Gevoed Ouder Worden (opgenomen in het Loket Gezond Leven van het RIVM), is een initiatief van het Kenniscentrum Ondervoeding en is gericht op zowel ouderen en hun naasten als op professionals werkzaam in het sociaal domein en eerstelijns zorgverleners.

De interventie bestaat uit:

- > [Goedgevoedouderworden.nl](http://Goedgevoedouderworden.nl) waar ouderen en naasten informatie, (zelf)tests, recepten voor goede voeding en advies bij problemen met eten en drinken kunnen vinden
- > Een informatieve groepsbijeenkomst voor

zelfstandig wonende ouderen hun naasten, mantelzorgers en vrijwilligers

- > Een scholing voor professionals werkzaam in het sociaal en zorgdomein verzorgd door een diëtist uit expertgroep Diëtisten Goed Gevoed Ouder Worden

Deze interventie wordt uitgevoerd door een diëtist uit de expertgroep Diëtisten Goed Gevoed Ouder Worden van het Kenniscentrum Ondervoeding. Deze expertgroep is een geaccrediteerd landelijk netwerk dat bestaat uit diëtisten getraind in het geven scholing voor professionals in het sociaal en zorgdomein. Bekijk het overzicht van leden van dit netwerk.

# Aan de slag: voorkom ondervoeding in uw gemeente

In uw gemeente kunt u ondervoeding bij ouderen beperken. Dit kunt u doen:

## Agendering



**Besteed aandacht aan de aanpak van ondervoeding bij ouderen in de lokale nota gezondheidsbeleid of in het lokale preventieakkoord. Overweeg een integrale aanpak van ondervoeding te combineren met andere thema's.**

### Valpreventie

*(Onder)voeding speelt in op de onderliggende risicofactoren van vallen, zoals spiermassa en -kracht verlies. Dit kunt u doen in uw gemeente:*

- > Zet in op vroegsignalering en screening van de voedingstoestand als onderdeel van een multifactoriële valrisicobeoordeling.
- > Kies voor het multidisciplinaire valpreventieprogramma Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM) gebaseerd op bewegen, voeding en sociale contacten.

### Eenzaamheid en sociaal isolement

*In lijn met de welzijnsopdracht binnen uw gemeente: zet voeding in als middel tegen sociaal isolement en/of eenzaamheid. Dit kunt u doen in uw gemeente:*

- > Organiseer voorlichtingsactiviteiten voor ouderen om kennis over ondervoeding te vergroten. Maak gebruik van de expertgroep Diëtisten Goed Gevoed Ouder Worden van het Kenniscentrum Ondervoeding. Zij hebben de kennis en ervaring om uw gemeente op weg te helpen.
- > Zet een buurtrestaurant op of faciliteer 'buurttafels' op bestaande locaties waar (oudere) buurtbewoners kunnen komen eten én actief kunnen meedoen als vrijwilliger. Samen koken en eten verbindt.

## Bewustwording



**Organiseer activiteiten voor ouderen, naasten, vrijwilligers en professionals om de bewustwording en kennis over ondervoeding te vergroten.**

*Maak gebruik van:*

- > De communicatie-uitingen in de bewustwordingsactie Goed Gevoed Ouder Worden. De partners van het landelijke Partnernetwerk Ondervoeding Ouderen (POO) bundelen hun krachten voor een gezamenlijke aanpak van ondervoeding bij ouderen.
- > De factsheet ontwikkelt voor professionals in het sociaal en zorgdomein over het voorkomen, herkennen en behandelen van ondervoeding bij ouderen.
- > De website 'Goed Gevoed Ouder Worden' inclusief de (zelf)testen. Deze website vergroot bewustwording rondom het voorkomen, herkennen van (een verhoogd risico op) ondervoeding en de gevolgen op de gezondheid van zelfstandig wonende ouderen van 65 jaar en ouder.
- > Organiseer voorlichtingsactiviteiten voor ouderen, naasten, mantelzorgers en vrijwilligers om kennis over ondervoeding te vergroten. Maak gebruik van de expertgroep Diëtisten Goed Gevoed Ouder Worden van het Kenniscentrum Ondervoeding.

## Vroegsignalering



**Vergroot de signaleringsvaardigheden van professionals in het sociaal en zorgdomein, zodat (het risico op) ondervoeding vroegtijdig wordt herkend.**

*Maak gebruik van:*

- > De signaleringskaart Goed Gevoed Ouder Worden – Voorkom ondervoeding herken de signalen. De signaleringskaart is ontwikkeld door het Kenniscentrum Ondervoeding en partners. Wmo consulenten, ouderenadviseurs en vrijwilligers kunnen deze gebruiken bij (preventieve) huisbezoeken.
- > Organiseer scholingen voor professionals werkzaam in het sociaal en zorgdomein om signaleringsvaardigheden te vergroten zodat (risico op) ondervoeding vroegtijdig wordt herkend. Maak gebruik van de expertgroep Diëtisten Goed Gevoed Ouder Worden van het Kenniscentrum Ondervoeding.

## Screening en diagnostiek



**Maak duidelijke afspraken over wie welk initiatief neemt binnen uw gemeente. Voor vroegsignalering, screening en diagnostiek van ondervoeding, maar ook voor het vervolg. Maak afspraken over de taakverdeling tussen het sociaal en zorgdomein (huisartsenpraktijk, diëtist en (wijk)verpleegkundige).**

*Maak gebruik van:*

- > SNAQ 65+. De SNAQ is een instrument om te screenen op, ofwel voorspellen van ondervoeding. Het invullen van de SNAQ kost minder dan 5 minuten per cliënt en wordt uitgevoerd door een verpleegkundige, verzorgende of POH-er. Bij een positieve uitslag wordt de diëtist bij de behandeling betrokken. Die doet verdere diagnostiek, stelt vast of er sprake is van ondervoeding en bespreekt de opties voor behandeling met de cliënt.
- > Het Voedingspaspoort. Het Voedingspaspoort is bedoeld om continuïteit van voedingszorg bij (kwetsbare) ouderen te verbeteren. Het Voedingspaspoort ondersteunt bij:
  - Het vergroten van kennis over (risico op) ondervoeding bij zowel de oudere als professionals;
  - Het bekrachtigen van eigen regie van de oudere;
  - Het optimaliseren van overdracht, communicatie en samenwerking tussen professionals in de zorg en het sociale domein;
  - Het faciliteren in praktische hulp en ondersteuning.

## Eten



**Informeert ouderen, informele zorg, het sociaal en zorgdomein van initiatieven in jouw gemeente. Zoals boodschappenservice en organisaties die gezonde maaltijden faciliteren. Informeert ook over de vergoedingen die hiervoor bestaan.**

*Maak gebruik van:*

- > Buurtrestaurants en/of buurttafels. Het organiseren en stimuleren van buurtrestaurants en buurttafels brengt buurtbewoners bij elkaar en draagt bij aan het voorkomen dan wel verzachten van eenzaamheid en sociaal isolement.

