MEET & WEET

kenniscentrum ondervoeding
Een programma van
Alliantie Voeding in de Zorg

Ongeveer 1 op de 4 patiënteninzieken huizen, 1 op de 5 cliënten in verpleeg en verzorgingshuizen en in de thuiszorg is ondervoed. Tijdens een opname of een behandeling verslechtert de voedings toestand meestal. De beste manier om tijdig te signaleren dat een patiënt / cliënt risico loopt om (verder) ondervoed te raken is door de vocht en voedsel inname bij te houden.

Bijhouden van de voedselinname
Met de Meet & Weet invullijst kan gedurende een korte periode globaal bijgehouden worden wat een patiënt / cliënt eet en drinkt. Per maaltijd of tussendoortje worden punten genoteerd aan de hand van de hoeveelheid die is gegeten. Bovenaan de lijst (en in kader) staan de punten voor de maaltijden vermeld. Bijvoorbeeld: een half bord warme maaltijd en een schaaltje vla levert samen 4 punten op. Aan het eind van de dag worden de punten van de maaltijden en tussendoortjes opgeteld tot een dagscore, en wordt beoordeeld of aanvullende actie nodig is.
Eén punt staat voor ongeveer 130 kcal en 5 gram eiwit.
De puntenverdeling is gebaseerd op de eiwit en energie behoefte van ouderen die opgenomen zijn in het ziekenhuis. In een groep van ruim 2000 ouderen had 75% van de groep voldoende aan 1900 kcal en 90 gram eiwit.

Vochtinname
Bij alle eetmomenten kan de patiënt ook iets te drinken krijgen. Door apart het aantal milliliters vocht te noteren die de patiënt genuttigd heeft, krijgt u een indruk van de totale vochtinname per dag. De aanbevolen hoeveelheid vocht per dag is 1500 tot 2000 ml. Bij een vochtbeperking kan de maximale of aanbevolen hoeveelheid vocht op het invul formulier genoteerd worden.

Een heel bord warme maaltijd:
- 2 - 3aardappels
- 2 - 3 groentelepels groente (150 gram)
- Portievlees(75 - 100gram)

Broodmaaltijd hartig beleg:
- Voor elke boterham met kaas of vleeswaren (2pt)
- Eén cracker of beschuit met kaas of vleeswaren staat voor een halve boterham (1pt)

Een half bord warme maaltijd:
- 1 2 aardappels
- 2 groentelepels groente (100 gram)
- Een half stukje vlees (50 gram)

Broodmaaltijd zoet beleg:
- Voor elke boterham met zoet beleg (1pt)
- 1 cracker of beschuit met zoet beleg staat voor een halve boterham (1/2pt)
- 1 krentenbol zonder beleg (1pt)

Een kwart bord warme maaltijd:
- 1 aardappel
- Een klein beetje groente
- Een kwart stukje vlees

Ontbijtgranen en drinkvoeding:
- Yoghurt met muesli
- Energie en/of eiwit verrijkte drinkvoeding

Overige melkproducten:
- Yoghurt, melk, vla, kwark
- Chocomel, Fristi

Overige eiwitrijke tussentijdse verstrekkingen: (bijvoorbeeld)
- Stukje kaas of worst
- Handje nootjes
- Evergreen
- Gekookt ei

VUmc

DE HAAGSE HOGESCHOOL

Beoordeling en advisering door verpleegkundige en verzorgende
De verpleegkundige of verzorgende beoordeelt aan de hand van de dagtotalen op de Meet & Weet invullijst of de inname voldoende is (zie kader) en zorgt ervoor dat er tijdig wordt gestart met tussentijdse verstrekkingen of dat de diëtist bij de behandeling wordt betrokken.

Deze tabel geeft een overzicht van bij wie de voedingsinname via de Meet & Weet methode bijgehouden moet worden in de ziekenhuizen, verpleeg en verzorgingshuizen en in de thuiszorg.

	Ziekenhuis	Verpleeg- en verzorgingshuis	Zorg thuis
Bij wie?	Bij voorkeur alle patiënten	alle cliënten	Cliënten met risico op ondervoeding
Door wie?	Voedings assistent samen met de patiënt	Verzorging samen met cliënt en/of familie en mantelzorg	Cliënt samen met familie en mantelzorg
Wanneer?	Vanaf opname	Bij opname en vervolgens voorafgaand aan MDO, bij wijziging van het zorgplan en bij vermoeden van te weinig eten (en drinken)	Bij vermoeden van te weinig eten (drinken), bij wijziging van het zorgplan en op verzoek van de diëtist
Hoelang?	Gedurende de opname	1 week	1 week

Als verpleegkundige / verzorgende kan je het volgende doen:

- Geef informatie over de gevolgen van te weinig eten en het belang van voldoende eiwit en energie in de voeding
- Geef globale voedingsadviezen: bijvoorbeeld volle producten, dubbel beleg, producten met veel eiwit en extra eetmomenten
- Overleg indien nodig met de arts of diëtist
- Bespreek of een andere maaltijdvoorziening mogelijk en wenselijk is

Invoerlijst

De invoerlijst is te downloaden op https://www.kenniscentrumondervoeding.nl/producten/

Score en acties
Per dag krijgt de patiënt een score en bij deze score horen de volgende afkappunten:

Totaalscore per dag
16 of meer punten = voldoende inname
10 15 punten = matige inname
9 punten of minder = slechte inname

Verpleeg- en verzorgingshuizen / Thuiszorg
Tussentijdse versterkingen bij:
≥ 3 dagen matige inname
Diëtist inschakelen bij:
≥ 3 dagen slechte inname
≥ 5 dagen matige inname

Ziekenhuizen
Tussentijdse verstrekkingen bij:
≥ 2 dagen matige inname
Diëtist inschakelen bij
≥ 2 dagen slechte inname
≥ 4 dagen matige inname

kenniscentrum ondervoeding
Een programma van Alliantie Voeding in de Zorg