

Goed gevoed ouder worden is een hele kunst

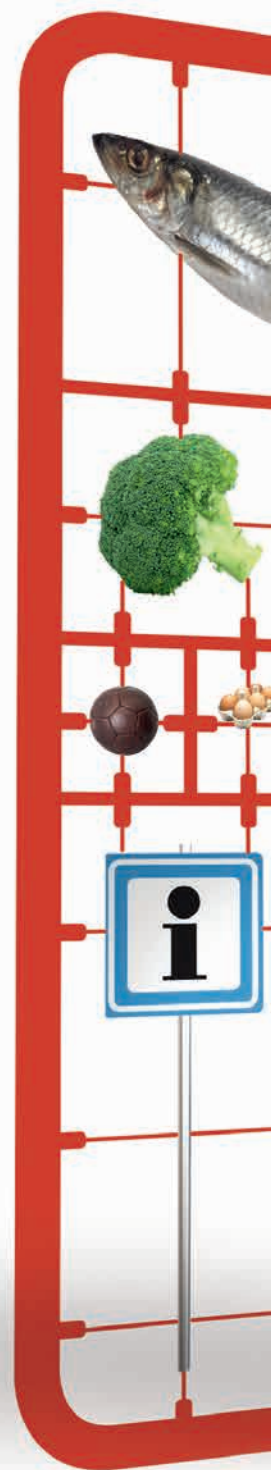
Eén op de vijf thuiswonende ouderen is ondervoed.

De meeste ouderen realiseren zich echter niet dat dit probleem henzelf aangaat. Het project *Goed Gevoed Ouder Worden* is een **initiatief om hier iets aan te doen**. Met informatie, herkenbare praktijksituaties en tips helpt het ouderen en hun naasten om het risico van ondervoeding te onderkennen en aan te pakken.

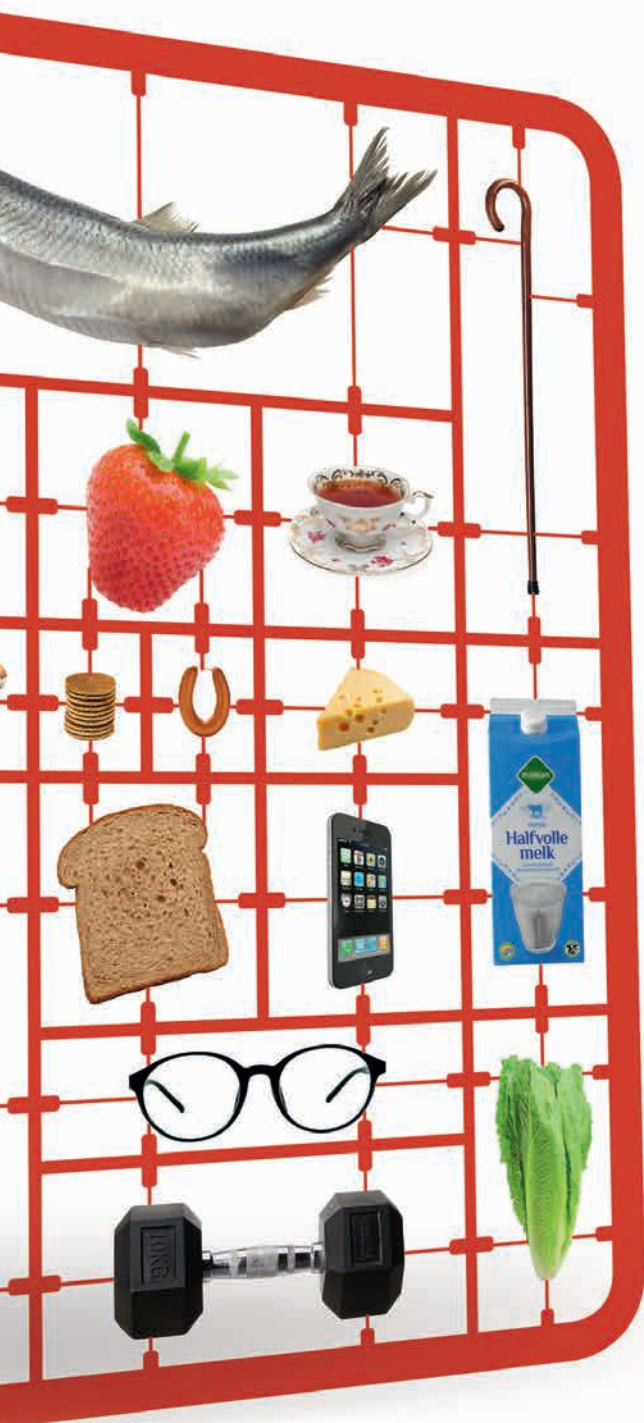
De iets minder jonge diëtisten onder ons kennen hem nog: de magere oude man met de rode bokshandschoenen. Hij was het boegbeeld van de campagne waarmee ondervoeding in Nederland onder de aandacht werd gebracht. De naam van de campagne: *Wie beter eet, wordt sneller beter*. De slogan: *Voeding is topsport*. We zijn inmiddels zeventien jaar verder en er is veel bereikt. De Stuurgroep Ondervoeding is een begrip, er wordt gescreend in ziekenhuizen en instellingen, en het onderwerp ondervoeding staat op de politieke agenda. Maar daarmee is het probleem nog niet opgelost. Mensen worden ouder en blijven langer thuis wonen, en een goede, toereikende voeding is daarbij niet vanzelfsprekend. Van de zelfstandig wonende ouderen is 15-30% ondervoed. Bij degenen met thuiszorg loopt dat op tot 35%. Wat dit grote probleem nóg groter maakt, is dat ouderen zich niet realiseren dat dit ook henzelf betreft. En als ze zich daar wel bewust van zijn, weten ze vaak niet wat ze eraan kunnen doen. Daarom startte de Stuurgroep Ondervoeding het project *Goed Gevoed Ouder Worden* (mogelijk gemaakt door steun van het ministerie van VWS en Stichting De Friesland).

Dit gaat ook mij aan

Goed Gevoed Ouder Worden informeert ouderen en betrokkenen (zoals familie, mantelzorgers en wijkverpleegkundigen) over hoe je ondervoeding vroegtijdig kunt herkennen en behandelen. Begin dit jaar is de website www.goedgevoedouderworden.nl gelanceerd. De site is eenvoudig van opzet en biedt ouderen in heldere taal informatie over en oplossingen voor de problemen die zich kunnen voordoen op het gebied van voeding en beweging. De insteek is praktisch, zodat mensen persoonlijk worden aangesproken en aangespoord om er iets aan te doen door middel van zelfscreening en zelfmanagement. Er staan twee zelftests op de website. Hiermee kan de lezer kijken hoe het gesteld is met zijn of haar voedingstoestand. Ook komen enkele ouderen aan het woord met herkenbare verhalen en problemen. Want alleen eten is niet



gezellig. En als je niet goed ter been bent, is boodschappen doen lastig, áls het al een optie is. De website biedt praktische adviezen en tips, informeert over lokale initiatieven en verwijst naar interessante websites. De informatie wordt bovendien gaandeweg uitgebreid.



Pilot in Friesland

Een projectgroep van *Goed Gevoed Ouder Worden* brengt als pilot bij één Friese gemeente in kaart welke hulp, ondersteuning en initiatieven op gebied van eten en drinken aanwezig zijn. Projectleider Emmelyne Vasse: "Een goed overzicht krijgen blijkt echter lastig, omdat de informatie erg

verspreid wordt aangeboden (internet, huis-aan-huiskrant, wmo-loket, welzijnsorganisatie). Zowel ouderen zelf als mantelzorgers en wijkverpleegkundigen hebben bij (drievoudige) ondervoeding juist behoefte aan praktische adviezen en informatie over lokale hulp en ondersteuning. Wat kan bijvoorbeeld een gemeente bieden vanuit de wmo? Welke hulp kan iemand krijgen bij het doen van de boodschappen? Waar kan iemand samen eten met andere ouderen?" Uit een korte enquête onder dertig Friese wijkverpleegkundigen blijkt dat zij bij ouderen regelmatig problemen signaleren op het gebied van boodschappen doen, koken en maaltijdvoorziening. Ze vinden het echter lastig om passend advies te geven over lokale hulp en ondersteuning. "Het idee is nu om een multidisciplinaire scholing op te zetten voor onder andere POH'ers en wijkverpleegkundigen waarin de basiskennis van scholing uit het VWS-project gecombineerd wordt met informatie over praktische, lokale adviezen en afstemming over beschikbare ondersteuning. Welke adviezen kun je zelf geven, wat kan thuiszorg betekenen en wat kun je van mantelzorgers vragen? Met ervaringen uit de pilot wordt de website *Goed Gevoed Ouder Worden* in 2018 uitgebreid met enkele regionale pagina's gericht op Friesland. Deze opzet kan ook elders in het land gebruikt worden."

Wat vinden ouderen zelf?

Onderdeel van de Friese pilot waren focusgroepgesprekken en individuele gesprekken met zelfstandig wonende ouderen en hun mantelzorgers. Het ging om alleenstaande ouderen en echtparen van 60 tot over de 90 jaar. De groepsgesprekken vonden plaats in vier groepen van zeven tot veertien personen. Met de praktische uitkomsten van deze bijeenkomsten kunnen we aan de slag.

Verbazing

Wat in alle gesprekken als eerste naar voren kwam, was de verbazing over de aantallen mensen die ondervoed zijn. De deelnemers waren zich er niet van bewust dat dat kan in Nederland; ondervoeding werd geassocieerd met de oorlog of ontwikkelingslanden. Daarnaast vonden ze het raar dat professionals dit belangrijke onderwerp niet of te weinig ter sprake brengen, bij overdracht uit een ziekenhuis of in het contact met huisarts of wijkverpleegkundigen.

Regie

Ouderdom komt met gebreken, en daarmee ook met meer afhankelijkheid. De deelnemers gaven aan dat ze dat lastig vinden. Hulp vragen van naasten is tot daaraan toe, maar hulp aanvaarden van professionals voelt als de regie uit handen geven. Dat vinden ze niet prettig. Eten is iets zeer persoonlijks: de deelnemers willen zo lang mogelijk het idee hebben dat ze zelf kunnen bepalen wat ze eten en drinken. Wat jij lekker vindt, op een tijdstip dat jónu het beste uit- >>



komt. En ze willen dat het liefst ook zelf kopen en klaarmaken. Maar dat is niet altijd makkelijk of haalbaar. Dan is er hulp nodig. Deze hulp moet er echter zoveel mogelijk op gericht zijn dat de regie zo lang mogelijk bij de ouderen zelf is.

Aandacht

Alle ouderen waren verbaasd dat er zo weinig aandacht is voor het probleem. Ze gaven aan meer toegankelijke, eenvoudige en betrouwbare informatie te willen: in de wijk, via de media of van hulpverleners. Hoe weet ik of ik of mijn buurvrouw ondervoed is? Wat moet ik precies eten? Waar zit dan veel eiwit in? Hoe maak ik zoiets lekker klaar? Het zijn bassvragen waar ouderen antwoord op willen, het liefst aan de hand van praktische tips. Een van de deelnemers stelde een speciale Voedingswijzer voor ouderen voor. Een goed idee! Of een speciale AllerHande-editie voor ouderen.

Praktisch

Het zijn soms triviale zaken die een goede voeding (en dus gezondheid!) in de weg staan. Denk aan: niet overweg kunnen met een apparaat, verpakkingen niet open krijgen, gebruiksaanwijzingen die je niet kunt lezen... Maar ook: hoe kan ik boodschappen meenemen in mijn rollator? Ik ga niet naar het wijkrestaurant, want daar is het toilet niet rolstoel-toegankelijk. Ook gebrek aan eetlust, slikproblemen, niet lang kunnen staan of eenzaamheid kunnen oorzaken zijn van ondervoeding. Het zijn voor veel ouderen veelal prak-

tisch problemen. Maar die problemen zijn met aandacht en wat inventiviteit vaak relatief makkelijk te verhelpen.

Toegankelijk

Deze groep mensen heeft dus behoefte aan praktische oplossingen voor hun vragen en problemen: een niet te dure boodschappendienst, een kookclub die zorgt voor vervoer of een maaltijdvoorziening die even checkt of het allemaal lukt en smaakt. Goede voeding voor kwetsbare ouderen beter toegankelijk maken, daar is het *Goed Gevoed Ouder Worden* om te doen. Voor de ouderen zelf, maar ook via de mantelzorgers en betrokken professionals.

Eer te na

Aandacht lijkt het sleutelwoord; voor de kwetsbare medemens, voor betrouwbare en toegankelijke informatie en voor praktische oplossingen (met een beetje inventiviteit). Alles op maat. Goed gevoed ouder worden, dat moet toch kunnen? Want een probleem van deze omvang... dat is onze eer te na!

AUTEUR

WENDY VAN KONINGSBRUGGEN

CONTACT

EMMELYNE.VASSE@GMAIL.COM

MEER INFORMATIE

WWW.GOEDGEVOEDOUDERWORDEN.NL

WWW.STUURGROEPONDERVOEDING.NL

BIT.LY/GEZONDGEVOED



LITERATUUR

- 1 Koningsbruggen van, W. Ouderen zelf zien ondervoeding niet als probleem. *Ned Tijdschr voor Voeding & Diëtetiek*;2016;5:30-1.
- 2 Behoeft van wijkverpleegkundigen ten aanzien van een scholing over ondervoeding Nikki Vroom, 506364, student Voeding en diëtetiek Hogeschool van Arnhem en Nijmegen.