

Goed gevoed!

Voorkom ondervoeding bij ouderen

Gevolgen ondervoeding



Definitie

Ondervoeding is een toestand waarbij een tekort aan voedingsstoffen leidt tot meetbare nadelige effecten op het functioneren en klinische resultaten.

Criteria

Onbedoeld gewichtsverlies van > 5% in een maand en/of > 10% in 6 maanden en/of lage BMI van < 22 bij ≥ 70 jaar

Wist je dat..

- 1 op de 5 thuiswonende ouderen ondervoed is?
- de opnameduur 1,4 dag langer is bij ouderen die bij opname ondervoed zijn?
- ook cliënten met overgewicht ondervoed kunnen zijn?

Oorzaken

Ondervoeding kan ontstaan als iemand over een langere periode te weinig of niet de juiste voedingsstoffen eet. Eenzaamheid, ziekte, psychische klachten, (beginnende) dementie, geur- en smaakverandering, problemen met kauwen of slikken, misselijkheid en/of pijn kunnen hierbij een rol spelen.

'Ik was veel te moe om iets te doen. Ik had niet eens energie om te eten of te drinken...'

Wat kun je doen?

1

Signaleren

Signalen van ondervoeding herkennen, zie signaleringskaart*

2

Bespreken

Signalen bespreken met de betrokkene 'het valt mij op dat, klopt dat?' en vragen of er al iets aan gedaan wordt

3

Voedingsadvies

Algemene adviezen geven over eiwit- en energieverrijkte voeding, zie brochure 'Voeding bij gewichtsverlies, ziekte en herstel', Voedingscentrum

4

Verwijzen

Inschakelen huisarts (diagnostiek) en/of diëtist (voedingsadvies), zie Zorgpad* ondervoeding kwetsbare ouderen regio Zwolle

Tips

- Neem extra producten met eiwit, zoals kip, vis, ei, peulvruchten, soja- en melkproducten
- Neem wat extra vet, zoals volle melkproducten, noten, avocado en vette vis
- En daarbij is voldoende bewegen belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie

'Ik merk dat ik meer kracht heb, nu ik die aanvullende voeding krijg.'

'Doordat ik nu weet wat ik het beste kan eten, ook al heb ik geen eetlust, val ik gelukkig niet meer af.'

*Kijk voor meer informatie op www.proscoop.nl/ondervoeding-bij-ouderen

ProScoop

Voor goede zorg en gezondheid dichtbij

Wat vinden betrokkenen zelf?

Uitkomsten onderzoek van studenten Hogeschool Windesheim (lectoraat De Gezonde Stad) naar de vraag op welke wijze ouderen zelf, hun mantelzorgers en vrijwilligers kunnen bijdragen aan het signaleren en tegengaan van ondervoeding.

'Als ik er niet ben, eet mijn moeder niet.'

Ouderen weten niet goed wat ondervoeding is en herkennen de signalen niet. Er is een gebrek aan kennis bij zowel de ouderen als de mantelzorgers en vrijwilligers.

Eenzaamheid staat in verband met het onvoldoende eten. Sociaal contact is erg belangrijk tijdens het eten en het bereiden van maaltijden. Wanneer ouderen eenzaam zijn hebben ze minder zin om te koken of te eten.

Ouderen vinden eten minder lekker door geur en smaakverandering. Hierdoor kan de trek in eten verminderen of zelfs helemaal verdwijnen.



Goede voeding is essentieel!

- Goede voeding in combinatie met bewegen zorgt voor het behoud van spierkracht en conditie. Dat helpt ouderen om zelfstandig en mobiel te blijven.
- Een goede voedingsstatus werkt preventief: het verhoogt de weerstand en zorgt ervoor dat ouderen een ziekte beter kunnen doorstaan.
- Goede voeding zorgt voor een sneller herstel.



Project Preventie ondervoeding kwetsbare ouderen regio Zwolle



Doel: het verminderen van het aantal ondervoede ouderen door tijdige signalering en behandeling

Samenstelling projectgroep: 2 huisartsen, wijkverpleegkundigen van 4 grote thuiszorgorganisaties en diëtisten uit de eerste en tweede lijn.

Paramedici zijn betrokken bij het project via een klankbordgroep ondervoeding



icare

Medrie



VERENIGING
HaZ
Diëtisten
Zwolle

isala

BUURTZORG



ergotherapie
nederland

REN Overijssel | Noordostpolder

Koninklijk Nederlands
Genootschap voor Fysiotherapie



DIËTISTEN GROEP NL
Voeding en leefstijl



NVLF
Nederlandse Vereniging voor
Logopedie en Foniatrie

Jsselheem
ER ZIT EEN VERHAAL IN ELK MENS

ProScoop

Voor goede zorg en gezondheid dichtbij