



## Aanbevelingen focusgroepen GENE-RO

Notities van

de focusgroep Ouderen op 17-10-2022 en

de focusgroep Mantelzorgers op 15-12-2022

De best  
mogelijke zorg.  
**Gewoon doen.**

# Aanleiding

---

- Samergo ondersteunt DC010 bij het vergroten van de kennis over vroegsignalering van ondervoeding bij thuiswonende ouderen bij zorgprofessionals in het zorg- en sociale domein en bij mantelzorgers / vrijwilligers.
- Samergo is een onafhankelijke partij met een maatschappelijke verantwoording en stuurt vanuit die rol aan op burgerparticipatie in alle projecten die als doel hebben om de zorg voor ouderen verbeteren
- Samergo is partner van GENE-RO, netwerk voor ouderenzorg in de regio Zuidwest-Nederland
- GENE-RO heeft een aantal senioren forums:

*“Ons Ouderen- en Mantelzorgforum fungeert als klankbord en denktank voor al onze partners uit het zorg- en welzijnsveld.”*

- Op verzoek van Samergo is er met beide forums een zgn. focusgroep bijeenkomst georganiseerd:
  - 17 oktober 2022 focusgroep Ouderen
  - 15 december 2022 focusgroep Mantelzorgers



# Opzet focusgroep

---

- 5 deelnemers per focusgroep kregen een workshop over ondervoeding van een diëtist van DC010
- Voor en na de workshop zijn de focusgroep leden gevraagd hun visie op ondervoeding te geven
- Specifiek is gevraagd: waar zou dit volgens u neergelegd moeten worden?



## Openingsvraag 1: Wat verstaat u onder gezonde voeding?

---

<b>Focusgroep Ouderen</b>	<b>Focusgroep Mantelzorgers</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Eten volgens de Schijf van 5</li><li>• Vooral veel groente en fruit</li><li>• Variatie in maaltijden</li><li>• Voldoende vocht inname ook belangrijk</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eet vis en niet te veel vlees, veel groente en fruit</li><li>• Gaat vooral over overgewicht -&gt; dieet-ist</li><li>• Eet divers, zorg voor variatie</li><li>• Extra vitamines, melk, noten, yoghurt</li></ul>



## Openingsvraag 2: Waar denkt u aan bij het begrip ondervoeding?

Focusgroep Ouderen	Focusgroep Mantelzorgers
<ul style="list-style-type: none"><li>• Beelden van kinderen in verre landen</li><li>• Ouderen die niet willen eten, geen zin hebben in eten</li><li>• Mensen die alleen snoepen; geen gezonde voeding</li><li>• Niet hoe veel je eet, maar wat je eet</li><li>• Is het een ziekte of kwaal; nee eerder een symptoom</li><li>• Mensen gaan bezuinigen met deze hoge prijzen; nog meer ondervoeding</li><li>• Ouderen zijn vaak zuinig; soms is het geld er wel, maar is zuinigheid</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• (hele) magere mensen</li><li>• Hoewel mager niet hoeft te betekenen dat je ondervoed bent</li><li>• Verkeerde dingen eten</li><li>• Te eentonig eten</li></ul>



### Openingsvraag 3: Wat zijn de kenmerken van ondervoeding?

Focusgroep Ouderen	Focusgroep Mantelzorgers
<ul style="list-style-type: none"><li>• Minder eten</li><li>• Suf zijn</li><li>• Vermoeid zijn</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minder vitaal</li><li>• Kortademig</li><li>• Dun</li><li>• Meer zitten; stoel niet meer uit komen</li><li>• Minder lopen</li><li>• Het af laten weten (afspraken afzeggen, de deur minder uit); niet meer vol kunnen meedoen</li><li>• Kwetsbaar -&gt; sneller ziek</li><li>• Bij griep duurt het langer voordat men hersteld is</li><li>• Spontaan afvallen</li></ul>



# Visie op ondervoeding na de workshop

---

Leden van de beide focusgroepen geven de volgende overwegingen mee:

- *Bij de huisarts prikt men bloed, dat gaat over cholesterol of over glucose, maar niet over eiwitten!*
- *Ik wist niet dat volle producten mochten; halfvol wordt meer aangeprezen*
- *Bij maaltijdservices zijn de porties afgewogen; matcht dat met de schijf van vijf hoeveelheden?*
- *Door medicijngebruik kan je smaak veranderen; dan eet je bepaalde zaken ook niet meer*
- *Polyfarmacie is een onbekende oorzaak: 6 specialisten schrijven allemaal 1 medicijn voor -> afstemming mist. Eetlustremmende medicatie wordt over het hoofd gezien.*
- *Voeding eerst: meer bewegen kan enkel wanneer je goed eet*



# Waar moet het onderwerp ondervoeding worden neergelegd?

---

Leden van de beide focusgroepen geven de volgende overwegingen mee:

1. spreekkamer van de huisarts. Geen ondervoeding noemen, maar gezonde voeding. Folder ondervoeding wordt niet gepakt omdat men zich hier niet mee identificeert. Vraagstelling zou ook goed kunnen helpen: eet u gezond? positief neergezet.
  - Voeding eerst spreekt aan.
  - Folder: gezond ouder worden
2. zoek de senior zelf op: workshopavonden bibliotheken. Beter te vroeg dan te laat. kleeft het aan met eten, ook voor het sociale aspect.
3. Via seniorenorganisaties en ouderensociëteit (soos). Ook combineren met koken.
4. eetmaatjes? Dan combineer je preventie van eenzaamheid en gezonde voeding.





# Waar moet het onderwerp ondervoeding worden neergelegd?

---

Leden van de beide focusgroepen geven de volgende overwegingen mee (vervolg):

5. Voedingspaspoort: GGD inschakelen.
6. Vraag: hoe sluit je aan bij niet-westerse migranten? interessant voor vervolg van het project. werken met plaatjes.
7. Het zal moeten beginnen bij de zorgopleidingen. Als de leerlingen daar leren over ondervoeding nemen ze dat het hele werkzame leven mee als kennis.

Wat doe je ermee als je ondervoeding signaleert:

- Aangeven bij de huisarts
- Aangeven bij de kinderen/familieleden



# Samergo

De best mogelijke zorg. Dichtbij  
en betaalbaar voor iedereen.  
**Gewoon doen.**