

# Graag uw aandacht voor 'Goed Gevoed Ouder Worden'

**Van de zelfstandig wonende 65+ers is 10 - 35% ondervoed.** Ondervoeding zorgt voor een afname van spierkracht en conditie, en een hoger risico op vallen en ziekenhuisopname. Elke dag voldoende eten en drinken helpt ondervoeding voorkomen. Voor veel oudere mensen is dit simpeler gezegd dan gedaan. Door ziekte, vermoeidheid, moeilijker lopen, pijn, eenzaamheid en/of geheugenproblemen hebben veel ouderen moeite met boodschappen doen, koken en voldoende eten en drinken.

"Ik denk dat ondervoeding samengaat met gebrek aan regelmaat...dat is voor mij ook reden dat ik het ritme wil aanhouden."

"Bij terugkomst uit het ziekenhuis hebben veel mensen niet de kracht om te vragen om begeleiding bij eten en drinken. Er zou een actievere overdracht moeten zijn."

"Met hulp van eigen kinderen heb ik geen moeite. Op het moment dat je afhankelijk wordt van een maaltijdservice, dan wordt het een ander verhaal."

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

In het project 'Goed Gevoed Ouder Worden in Friesland' zijn we in gesprek gegaan met Friese zelfstandig wonende ouderen en hun mantelzorgers over voldoende kunnen blijven eten en drinken, boodschappen doen en koken, de behoefte aan informatie en de knelpunten die zij ervaren. De belangrijkste aandachtspunten zoals door hen verwoord, zijn in deze flyer samengevat.

"Gebrek aan kennis is het fundament voor een groot deel van deze problemen...je moet zorgen dat die info er is."

"Toen ik aan mijn ouders vroeg of ze wat geregeld hadden voor later zeiden ze: ja, twee dochters!"

"Ik wil een vast adres hebben met goed eten. En dan voor een paar centen."



Het project 'Goed Gevoed Ouder Worden in Friesland' (2016 - 2018) is een samenwerking tussen de landelijke Stuurgroep Ondervoeding, Zorgbelang Fryslân, Antonius Zorggroep, Timpaan Welzijn, Diëtisten Friesland en KBO-PCOB. Het project wordt gefinancierd door Stichting De Friesland. Voor meer informatie en de volledige rapportages van de gesprekken zie [www.stuurgroepondervoeding.nl](http://www.stuurgroepondervoeding.nl) of [www.zorgbelang-fryslan.nl](http://www.zorgbelang-fryslan.nl)

# Aandachtspunten bij Goed Gevoed Ouder Worden

**Eten en drinken is maatwerk** - Veel ouderen hebben een vast eet- en drinkpatroon. Daar voelen ze zich goed bij. Afwijken van het vaste patroon kan een signaal zijn dat hulp of zorg nodig is. Deze moet aansluiten bij de gewoonten.

**Heb aandacht voor:** een maaltijd die zelf is bereid of door een naaste, smaakt het beste. Bij een maaltijd-service zijn de keuzevrijheid in menu, tijdstip van leveren, de smaak en kosten van belang. Als dit niet naar wens is, stopt men ermee. Het gemak van niet hoeven koken, weegt hier meestal niet tegen op.

**Zelfstandig blijven** - Men wil het liefst zelf boodschappen doen en blijven koken. Als hulp nodig is, dan het liefst informeel via familie of bekenden. Dit kan alleen als zij niet al zwaar belast zijn met andere zorgtaken. Gebruikmaken van formele hulp wordt ervaren als inleveren van zelfstandigheid.

**Heb aandacht voor:** accepteren van hulp is moeilijk en kost tijd. Invloed houden op wat men eet en drinkt is belangrijk. Dat kan door: het boodschappenlijstje zelf te maken, de supermarkt te bepalen, mee te gaan naar de supermarkt, keuze te hebben in maaltijdvoorziening aan huis, af en toe zelf te blijven koken.

**Makkelijk toegankelijke informatie** - Veel ouderen zijn bewust bezig met gezond eten en drinken. Over ondervoeding en hoe je dit herkent, voorkomt en behandelt is nog weinig bekend. Informatie over gezonde voeding, ondervoeding, lokale voorzieningen en ondersteuning, is nu moeilijk te vinden voor ouderen. Op het moment dat men kwetsbaar of ziek is en men hulp nodig heeft, ontbreekt de tijd en energie om uitgebreid te zoeken, ook bij de mantelzorgers.

**Heb aandacht voor:** ouderen hebben behoefte aan een laagdrempelig informatiepunt waar men persoonlijke informatie en advies kan krijgen over lokale hulp en ondersteuning rondom (onder)voeding, boodschappen doen en maaltijdvoorziening. De informatie moet makkelijk te begrijpen zijn met praktische voedingsadviezen voor thuis.

**Aandacht van zorgverleners** - Ouderen en mantelzorgers verwachten van zorgverleners (huisartspraktijk, thuiszorg, wijkteams) dat zij letten op gezonde voeding en dreigende ondervoeding. Bij problemen verwacht men advies en ondersteuning. Ouderen stellen het op prijs als regelmatig door zorgverleners gevraagd wordt hoe het gaat met eten en drinken. Dit gebeurt nu zelden.

**Heb aandacht voor:** bij ziekte en herstel, zoals na een ziekenhuisopname, ontbreekt het vaak aan de energie om boodschappen te doen, te koken en voldoende te eten en drinken. De behoefte aan kennis en advies van zorgverleners over lokale ondersteuning en voorzieningen is dan groot. Een duidelijke en snelle overdracht tussen zorgverleners is daarbij nodig.

**Eten in gezelschap** - Zowel alleenstaanden als echtparen genieten van regelmatig samen met anderen eten. Men eet dan vaak meer dan gewoonlijk. In het weekend is hier ook behoefte aan, met name bij alleenstaanden.

**Heb aandacht voor:** een maaltijd in gezelschap mag niet te veel kosten en moet smakelijk zijn. Dat kan reden zijn om te kiezen voor alleen thuis eten.



Kennis over gezonde voeding en de risicofactoren voor ondervoeding is van belang voor alle ouderen en mantelzorgers. Het moment van informeren is belangrijk. Want als er eenmaal problemen ontstaan, is het eigenlijk al te laat. Als men de risicofactoren (her)kent, staat men meer open voor voedingsinformatie. Dan is het belangrijk om te weten waar die te vinden is, bijvoorbeeld op [www.goedgevoedouderworden.nl](http://www.goedgevoedouderworden.nl).