

'Je denkt dat ze eet, maar opeens zakt haar rok op haar enkels.' Dit overkwam Gerrie, verzorgende in een verpleeghuis. 'Zonder dat ik het doorhad, was mevrouw Pronk enorm afgevallen', vertelt Gerrie. 'Ik wist helemaal niet dat ze zo slecht at. Ze was verdrietig en at op haar kamer. Ik respecteerde dat. Ze werd wat zwakker, maar dat is de ouderdom, dacht ik. Ik besprak dit met mijn manager. Toen bleek dat mevrouw Pronk "ondervoed" was! Moet je je voorstellen: onder mijn eigen ogen en ik had niets door!'

Dit voorbeeld toont aan dat het lastig is ondervoeding zo op het oog te herkennen. Het zegt ook niets of iemand dik of dun is: zelfs hele dikke mensen kunnen opeens ondervoed zijn. De indicatie voor ondervoeding is onvrijwillig gewichtsverlies van zes kilo in zes maanden of meer dan drie kilo in een maand. Het is daarom belangrijk goed in de gaten te houden of mensen ook afvallen. Bijvoorbeeld door ze eens in de maand te wegen en zo hun gewichtsverloop te volgen. Veel instellingen hikken daar tegenaan. 'Wonen staat bij ons centraal,' zo zeggen ze, 'dus gaan wij niet naar het gewicht van onze bewoners vragen.' Of ze zien het als een schending van de privacy. Gek genoeg blijkt in de praktijk dat bewoners er weinig bezwaar tegen hebben om eens in de zoveel tijd op de weegschaal te gaan staan. Sommigen vinden het zelfs een leuk terugkerend evenement en beschouwen het als een extra vorm van aandacht en betrokkenheid. Als je een bewoner zelf de keuze geeft of hij wel of niet gewogen wil worden en goed uitlegt waarom dit gedaan wordt, is er geen sprake van betutteling
(uit: *Elke maaltijd weer een feest! Handreikingen voor gezellig eten in verpleeg- en verzorgingshuizen*. M. van der Rijst, K. Nijs, Uitgeverij LEMMA / Vilans, Den Haag / Utrecht, 2007)

Wegen is weten

Door verschillende redenen (bijvoorbeeld ziekte, ouderdom, eet- of slikproblemen of een ernstige operatie) kan iemand onbedoeld te veel gewicht verliezen en daardoor ondervoed raken. Het is daarom belangrijk om bewoners van verpleeg- en verzorgingshuizen regelmatig (bijvoorbeeld elke maand of driemaandelijks) te wegen en het gewichtsverloop in het zorgdossier vast te leggen. Op die manier kan het gewichtsverloop gevolgd worden. En kan er op tijd worden gereageerd!

Zorgvuldig wegen

Belangrijk is dat het gewicht op die verschillende meetmomenten ook écht met elkaar vergeleken kan worden. De manier van wegen moet vergelijkbaar zijn en bij gebruik van verschillende weegschalen moeten die ook wel te vertrouwen zijn.

Als de cliënt zichzelf weegt, is het wel van belang te weten hoe deze aan het gewicht komt. Ook het vragen naar de lengte of gewicht en het overnemen uit een dossier kan fouten opleveren. Daarbij komt dat veel ouderen in de loop der jaren 'krimpen'; het is daarom nodig om ook de lengte periodiek (bijvoorbeeld jaarlijks) te controleren.

Het gewicht vaststellen bij bedlegerige en 'rolstoelcliënten' vraagt om een weloverwogen weegmethode en de juiste middelen. Hoe de lichaamslengte het beste gemeten kan worden bij ouderen en mensen met een ernstig lichamelijke handicap staat in de bijlage.

Regelmatig wegen vraagt om discipline en beleid

Regelmatig wegen vraagt ook de nodige discipline van medewerkers. Duidelijk beleid en goede werkafspraken hierover zijn nodig. Op www.zorgvoorbeter.nl (>Onderwerpen > Eten en Drinken > Wegen is weten) staan voorbeelden van beleidsplannen en werkafspraken over wegen van deelnemers aan het Verbeteraject *Eten en Drinken*.

BIJLAGE METEN MET MEETLINT, ARMSPANLENGTE OF KNIEHOOGTE

Meetlat

Normaal gesproken wordt de lichaamslengte staand gemeten met behulp van een meetlat. Dat is bij ernstig meervoudig gehandicapten en hoogbejaarden niet altijd mogelijk. Daarom zijn er andere manieren.

Meetlint

Als er sprake is van contracturen kan gebruik worden gemaakt van een meetlint. Dan wordt gemeten van hiel tot kruin, de vormen van het lichaam volgend.

Armspanlengte of kniehoogte

Naarmate de contracturen toenemen, wordt deze uitkomst onbetrouwbaarder. Een alternatief is dan om de lichaamslengte te schatten door het meten van de armspanlengte (= de lichaamslengte) of de kniehoogte.

Aan de hand van de volgende formules kan aan de hand van de kniehoogte de lichaamslengte worden ingeschat:

- Man: lichaamslengte (cm) = $64,19 - (0,04 \times \text{leeftijd (jr.)}) + (2,02 \times \text{kniehoogte (cm)})$
- Vrouw: lichaamslengte (cm) = $84,88 - (0,24 \times \text{leeftijd (jr.)}) + (1,83 \times \text{kniehoogte (cm)})$