



## FOLDER ETEN EN DRINKEN



Hieronder staat de tekst uit een folder over eten en drinken van het Koningin Emmahuis (Leerdam).

### **Folder *Eten en drinken* Koningin Emmahuis, Leerdam**

Eten en drinken behoren tot onze dagelijkse levensbehoeften. Zonder voeding is het leven ondenkbaar. Daarnaast is eten en drinken voor de meeste mensen een plezierige, gezellige bezigheid. Voor veel cliënten in woonzorgcentra is de warme maaltijd het hoogtepunt van de dag.

#### *Risico op ondervoeding*

Uit landelijk onderzoek in 2005 is gebleken dat één op de vier cliënten in ziekenhuizen, verpleeg- en verzorgingshuizen ondervoed is; terwijl een derde deel van de cliënten risico loopt ondervoed te raken. In verpleeg- en verzorgingshuizen is het aantal ondervoede cliënten het afgelopen jaar zelfs gestegen. Duidelijk is dat ondervoeding een onderschat probleem is.

#### *Wat is ondervoeding en wat is het gevolg?*

Met ondervoeding wordt een tekort aan energie en voedingsstoffen bedoeld. Dit kan ontstaan door te weinig eten, maar ook omdat het lichaam bijvoorbeeld door ziekte, een verhoogde behoefte heeft aan voedingsstoffen.

Ondervoeding kan diverse gevolgen hebben:

- gewichtsverlies,
- verminderde spier- en orgaanmassa,
- futloosheid,
- verminderde voedselinname: weer minder gaan eten, waardoor een vicieuze cirkel ontstaat,
- verhoogd risico op infecties: longontsteking bv,
- slechte wondgenezing zoals doorligwonden,
- verhoogd risico op vallen en dus op botbreuken (heupfractuur),
- verminderde kwaliteit van leven en verhoogde kans op sterven.

Het risico op ondervoeding wordt door diverse factoren verhoogd:

- o.a. ouderdom,
- dementie,
- kauw- en slikstoornissen,
- hulp nodig hebben bij het eten en drinken,
- CVA (beroerte),
- ziekte van Parkinson
- en eenzaamheid.

Allemaal factoren die in een verzorgingshuis vaak voorkomen.

*Daarom: goed eten is belangrijk*

Het Koningin Emmahuis vindt het belangrijk dat cliënten in een veilige omgeving de zorg krijgen die zij nodig vinden. Goed eten is daar een onderdeel van. Er wordt daarom veel aandacht besteed aan de ambiance rondom de maaltijden:

- er zijn huiskamers, waarin cliënten geholpen kunnen worden bij het eten,
- er is de mogelijkheid om in restaurant de Heerlijkheid met anderen de maaltijd te gebruiken,
- er wordt veel aandacht besteed aan de aankleding van de maaltijden (dekken van tafels, opdienen)
- en er wordt gelet op een rustige en gezellige omgeving tijdens de maaltijden.

*En de cliënt in de gaten houden: meten = weten*

Het is moeilijk om ondervoeding te herkennen: iemand die 'goed' lijkt te eten, kan toch te weinig voedingsstoffen binnen krijgen. Ook iemand met overgewicht kan ondervoed raken. Het regelmatig bepalen van het lichaamsgewicht kan helpen ondervoeding op tijd te herkennen. Eén keer gewicht meten zegt nog niet zoveel: vooral het gewichtsverloop is belangrijk.

Cliënten regelmatig wegen hoort ook bij de zorg in het Koningin Emmahuis.

En mocht uit het gewichtsverloop blijken dat er risico ontstaat op ondervoeding, dan kan in overleg met de cliënt en diens huisarts besloten worden of het wenselijk is om de diëtist in te schakelen. De diëtist stelt dan samen met cliënt en/of familie en verzorging een persoonlijk voedingsadvies op.

Wanneer u liever niet regelmatig gewogen wordt, zal hiervan een aantekening gemaakt worden in het leefplan. Uiteraard is het mogelijk om later nog op deze beslissing terug te komen.