

## Praktijksituatie:

# Eten & drinken als middel voor minder zorg

### Voorbeeld huidige situatie:

Meneer Beenhoven is een man van 72 jaar met een nog relatief goede gezondheid. Een jaar geleden is zijn vrouw overleden. Zijn drie kinderen wonen redelijk ver weg, dus die ziet hij niet zo vaak. Dat vindt hij jammer want hij is erg dol op zijn kleinkinderen, eigenlijk op kinderen in zijn algemeenheid. Ofschoon hij zelf, toen zijn vrouw nog leefde, al wel een beetje 'aanmodderde' in de keuken, heeft hij nooit echt voor zichzelf gekookt. Daarom heeft hij op advies van de thuisorganisatie sinds haar overlijden thuisbrenghmaaltijden besteld die hij zelf opwarmt in de magnetron. Vanuit de supermarkt worden sinds het overlijden van zijn vrouw de boodschappen thuis bezorgd. De maaltijdleverancier komt één keer per week met kant-en-klare maaltijden voor de hele week.

Ofschoon hij nog goed ter been is komt hij niet zoveel meer buiten. Zijn vrouw was degene die de boodschappen deed en contacten maakte. De thuishulp doet nu voor hem een gedeelte van de schoonmaak, want ook dit deed zijn vrouw altijd.

Zelf heeft hij nooit geleerd hoe hij dit goed moet doen.

De kant-en-klare maaltijden bevallen redelijk goed, ze zijn voldoende lekker om goed te blijven eten. Wel zijn de porties groter dan hij gewend is, maar hij vindt het zonde om iets weg te gooien dus eet hij de hele maaltijd gewoon op. Hij mist de zelfgemaakte maaltijden die hij samen met zijn vrouw kookte.

Eigenlijk zou hij best nog wel zelf willen koken, hij is er nog fit genoeg voor. Alleen weet hij niet goed hoe hij dat aan moet pakken. Daarom laat hij het maar zo.

Hierdoor wordt hij nog minder actief.

Hij merkt wel, doordat hij minder beweegt, ook zijn motoriek steeds minder wordt.

Ook is zijn gewicht het afgelopen jaar met 15 kilo toegenomen.

Hij mist de contacten die er waren toen zijn vrouw nog leefde; met haar ging hij nog wel eens zijn kleinkinderen opzoeken.

Zijn wereldje wordt steeds kleiner.

## Oplossing met eten en drinken als (preventief) middel:

*Het overlijden van zijn vrouw had voor meneer Beenhoven ook anders kunnen uitpakken. Wanneer de thuishulp-organisatie nadrukkelijker een signalerende taak had gehad, had deze beter kunnen doorvragen naar wat voor meneer Beenhoven belangrijk is. Hierdoor had de zorgorganisatie hem meer kunnen ondersteunen bij het zelfstandig runnen van zijn huishouden. De cursus 'Zelf koken voor ouderen' had hem hierin kunnen helpen. Meneer Beenhoven leert daarmee zelf zijn maaltijden te verzorgen, maar tevens doet hij met deze cursus nieuwe contacten op. Door het zelf koken zou hij dezelfde hoeveelheden zijn blijven eten als vroeger. Tevens zou hij veel actiever blijven en veel meer bewegen; door dit alles houdt hij zijn normale gewicht. Vanuit de plaats waar de kookcursus wordt gegeven zijn er ook contacten met andere organisaties zoals met een kinderopvang, waar ze behoefte hebben aan voorlees-opa's. Hier had hij een zinvolle invulling kunnen geven aan zijn vrije tijd. Zijn grotere mate van zelfredzaamheid bij het eten & drinken had zich ook kunnen voortzetten op andere terreinen. Zo had meneer Beenhoven waarschijnlijk met minder schoonmaakhulp toegekund, wanneer hij ondersteund was in het zelf leren schoon houden van zijn woning.*

*In ieder geval zou het zelf koken van zijn eten, het meer onderhouden van contacten en het hebben van een zinvolle daginvulling er voor zorgen dat meneer Beenhoven meer zelfredzaam blijft. Hierdoor zou hij zich zekerder hebben gevoeld en meer zelfvertrouwen hebben gehad. Hij zou zijn blijven bewegen en niet teveel zijn gaan eten waardoor hij op gewicht blijft, zich fitter voelt en meer weerstand heeft. Hierdoor is hij minder kwetsbaar voor ziekten en ongevallen. Een toekomstige zorgvraag kan daarmee uitgesteld worden; daarnaast had de nu ingezette zorg minder gekund of misschien wel volledig worden afgebouwd.*

