

Praktijksituatie:

Eten & drinken als middel voor preventie

Voorbeeld huidige situatie:

Mevrouw de Slager is 75 jaar, woont nog zelfstandig en kookt elke dag zelf. Ze heeft tegenwoordig regelmatig een kriebel in haar keel waardoor ze af en toe wat slikproblemen heeft. Om de slikproblemen te voorkomen eet ze nu vooral papjes en zachte groenten, waarbij ze nauwelijks hoeft te kauwen. Wel niet zo lekker, maar dan hoeft ze ook niet bang te zijn dat er iets mis gaat.

Met haar huidige manier van eten krijgt ze niet genoeg voedingsstoffen binnen waardoor ze afvalt (ze weet zelf niet hoeveel, ze merkt alleen dat haar jurken iets ruimer komen te zitten). Tevens heeft ze tandvleesproblemen; het goed blijven poetsen van haar tanden lost dit probleem niet op.

Mevrouw de Slager heeft aan de praktijkondersteuner bij de huisarts gevraagd of deze nog advies had voor haar. De praktijkondersteuner gaf aan dat gewoon gezond eten uit de schijf van vijf prima was.

Aan het verslik-verhaal kwam mevrouw de Slager niet echt toe, de praktijkondersteuner vroeg vooral naar fysieke problemen (ze was vorig jaar gevallen). Omdat het daarmee goed gaat, was het gesprek snel afgelopen. Hierdoor heeft ze niet kunnen vertellen over haar zorg over of ze wel goed en veilig eet.

Door dit alles heeft mevrouw de Slager minder weerstand, waardoor ze mogelijk eerder ziek wordt of valt.

Ze maakt zich hier zorgen over; het ondermijnt haar zelfvertrouwen.

Oplossing met eten en drinken als (preventief) middel:

Wanneer de praktijkondersteuner wat breder geïnformeerd had bij mevrouw de Slager over hoe het met haar ging, had deze veel meer informatie gekregen over het welbevinden en de gezondheid van mevrouw de Slager. Mevrouw de Slager had dan rustig alle 'zorgjes' aan bod kunnen laten komen, inclusief haar tandvleesklachten, het afvallen en het zich onzeker voelen.

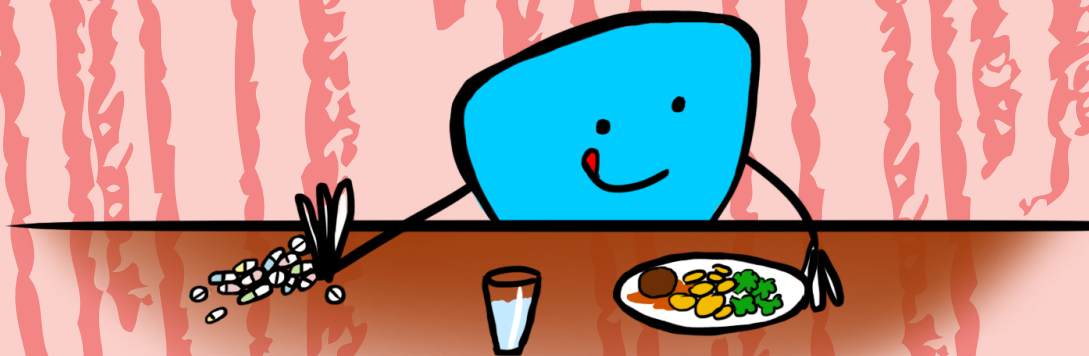
Als advies had de praktijkondersteuner mevrouw de Slager de cursus 'Wat is een gezond en lekker eetpatroon voor mensen met slikproblemen' kunnen laten volgen. In deze cursus komen ook mogelijke andere beperkingen of aandachtspunten van de betreffende persoon aan bod.

Tevens wordt hierin uitgelegd hoe slikproblemen zoveel mogelijk voorkomen kunnen worden en wanneer het verstandig is om aangepaste producten te eten.

Ook is er aandacht voor het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen en het belang van kauwen voor het behoud van gezond tandvlees.

Daarnaast had de praktijkondersteuner een logopedist kunnen inschakelen die mevrouw de Slager advies had kunnen geven in het goed blijven kauwen en in het doen van mond oefeningen zodat ze zich minder verslikt.

Tot slot had de praktijkondersteuner met mevrouw de Slager de afspraak kunnen



maken dat zij zich elke maand op een vaste tijd weegt en dit gewicht dan opschrijft. Door over drie maanden met haar hierover nog een keer telefonisch contact te hebben, wordt duidelijk of nog andere acties ondernomen moeten worden om haar op gewicht te houden.

Mevrouw de Slager blijft door dit alles beter eten. Ze maakt zich minder zorgen, haar tandvleesproblemen worden beter in de gaten gehouden en ze ontmoet ook nog andere mensen die soortgelijke vragen hebben.

Door deze preventieve manier van werken behoudt mevrouw de Slager haar weerstand, blijft ze beter op gewicht en heeft ze meer zelfvertrouwen in haar eigen doen en laten. Hierdoor blijft haar kwaliteit van leven langer op peil blijft, blijft ze zelfstandiger en kan een toekomstige zorgvraag worden uitgesteld.