

Praktijksituatie:

Eten & drinken als middel voor meer zelfvertrouwen

Voorbeeld huidige situatie:

Meneer Tiemens is 76 jaar. Hij is wat moeilijk ter been en ziet in zijn directe omgeving allerlei mensen ziek worden of vallen. Dat maakt hem angstig. Sinds het overlijden van zijn vrouw, ondertussen al weer 15 jaar geleden, woont hij alleen en kookt en zorgt hij voor zichzelf. Hij heeft twee kinderen in de buurt wonen maar wil ze niet meer 'lastig vallen' dan hij nu al doet.

Af en toe verliest hij zijn evenwicht, waardoor hij zijn hoofd stoot of, zoals laatst, zijn knie kneusde. Gelukkig is er verder nog niets ernstigs gebeurd.

Nu de buurvrouw ook gevallen is en haar heup heeft gebroken, vraagt hij zich af of het nog wel verstandig is om zelf zijn huishouden te blijven doen en zelf te blijven koken. Of om alleen buiten te lopen, zeker als het avond is en het donker wordt of als het geregend heeft.

Daarom blijft hij meer in huis. Het is wel minder gezellig; hij gaat niet meer zo vaak naar de biljartclub en de kaartvereniging (of een vriend uit de buurt moet hem komen ophalen). Ook het boodschappen doen wordt wat lastiger, het tillen geeft hem soms problemen. Dit is de reden dat hij af en toe maaltijden aan huis laat brengen. Het bevalt hem maar matig omdat hij vaak niet datgene kan eten waar hij zin in heeft.

Vanwege zijn angsten is hij naar de huisarts geweest, echter die zegt dat er niets tegen te doen is; meneer wordt tenslotte ouder.

Hij moet maar vooral voorzichtig aan doen.

Oplossing met eten en drinken als (preventief) middel:

Wanneer de huisarts meer had doorgevraagd naar wat voor meneer Tiemens belangrijk is, had hij te horen gekregen dat meneer Tiemens vooral graag zijn contacten wil blijven onderhouden. Tevens had de arts dan geweten dat meneer Tiemens de laatste maanden wat was afgevallen omdat de thuisbrenng-maaltijden hem slecht bevalen.

Naar aanleiding hiervan had de huisarts meneer Tiemens kunnen adviseren een ergotherapeut in te schakelen. Deze kan kijken naar de inrichting van zijn huis en hoe deze verbeterd kan worden, zodat meneer Tiemens zich daar veiliger kan bewegen. Dit zou onder andere hebben geleid tot meer steunen in de keuken en het anders inrichten van de kastjes. Ook zou zijn gekeken naar hoe hij in zijn algemeenheid veiliger kan lopen en tillen, zowel door het huis als in de omgeving. Hierdoor kan meneer Tiemens gewoon zijn boodschappen blijven doen waardoor ook zijn sociale contacten behouden blijven. En door zelf te blijven koken (en daardoor niet af te vallen), blijft ook zijn weerstand beter, wat mogelijk ziek worden voorkomt.

Uiteindelijk zorgt deze benaderingswijze er voor dat het zelfvertrouwen van meneer Tiemens groeit waardoor hij veel actiever blijft en veel meer beweegt. Tevens blijft de kwaliteit van leven van meneer Tiemens beter en wordt een langdurige zorgvraag uitgesteld danwel voorkomen. Het minder bewegen met het slechter eten creëert namelijk een groter risico op vallen en ziek worden waardoor extra zorg nodig zou zijn.

