

## Praktijksituatie:

# Eten & drinken als middel om te blijven bewegen

### Voorbeeld huidige situatie:

Mevrouw Lamers is 75 jaar. Ze woont in een appartementencomplex waar veel ouderen wonen. Tot voor kort kon in de gezamenlijke ruimte elke dag voor een redelijke prijs een warme maaltijd gegeten worden. Dit werd verzorgd door een zorginstelling in de buurt. Mevrouw Lamers deed dit al drie jaar.

Recent heeft de zorginstelling aangekondigd het eetpunt te gaan sluiten omdat het teveel kost. Dit is voor mevrouw Lamers een grote omschakeling waar ze nogal van is geschrokken. Ook de boodschappen die ze bij het eetpunt kon bestellen, en die ze kon ophalen beneden bij de balie, zijn namelijk komen te vervallen.

Echter de winkels zijn relatief dicht in de buurt; de meeste winkels van vroeger blijken er nog steeds te zijn. Ze verwacht daar alles te vinden wat ze nodig heeft. Mevrouw Lamers doet haar boodschappen niet met de fiets omdat ze bang is te vallen. Ze heeft er lang over gedaan om uit te zoeken wat dan wel de beste manier voor haar is om de boodschappen te vervoeren van de winkel naar huis.

In eerste instantie is ze zelf de boodschappen gaan halen maar dit was voor haar te zwaar om te tillen. Ze heeft er schouderklachten van gekregen waarvoor ze nu naar de fysiotherapeut gaat.

Daarom laat ze nu veel boodschappen thuisbrengen door de lokale supermarkt. Ze vindt het jammer dat ze niet zelf de boodschappen kan blijven doen, want ze vond het leuk om weer hier en daar een praatje te maken.

Tevens had ze zich er stiekem op verheugd om ook zelf weer wat te gaan koken zoals het zelf maken van een ouderwetse erwtensoep. Echter die producten levert de supermarkt niet allemaal aan huis. Hierdoor eet ze maaltijden met weinig variatie.

Daarnaast heeft ze al zo lang niet meer gekookt dat ze onzeker is of ze dat nog wel goed en veilig kan. Ook omdat ze heeft gemerkt dat ze niet meer zo handig is met schillen en snijden, het neerzetten van pannen en het opbergen van de producten. Het maakt haar wat onzeker en ze is bang dat er iets mis gaat.

Mevrouw Lamers merkt dat ze afvalt omdat ze slechter eet, maar het smaakt haar gewoon niet zo goed. Ook gaat haar conditie achteruit.

Als ze buiten komt ziet ze nog wel eens iemand van het eetpunt, echter omdat het opeens ophield heeft ze geen contactgegevens.

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

*De zorginstelling had bij het opheffen van het eetpunt mevrouw Lamers kunnen ondersteunen in het weer terugkrijgen van de vaardigheden die door het eetpunt verloren zijn gegaan. Omdat de winkels dichtbij zijn, kan mevrouw Lamers lopend naar de supermarkt. Met een boodschappentrolley (een tas op wieltjes), kan ze prima de zwaardere boodschappen vervoeren. De zorginstelling had een korte cursus kunnen geven waarin wordt uitgelegd op welke manier ze goed en veilig kan tillen, lopen en fietsen. Mogelijke risico's bij het koken en het vermijden ervan zouden besproken kunnen worden, waardoor mevrouw Lamers minder bang is. Door dit alles blijft ze veel actiever en ziet ze veel meer mensen waarmee ze hier en daar een praatje kan maken, wat ze erg leuk vindt.*

*Ze merkt dat door meer te lopen en te bewegen, haar conditie erop vooruit gaat. Door actief te blijven in het kookproces behoudt ze beter haar motoriek. Ze merkt dat ze meer beweegt doordat ze moet bukken om de boodschappen op te ruimen en ze blijft krachtiger in haar armen doordat ze meer blijft tillen. Ze eet ook beter omdat ze nu meer kan kiezen wat ze zelf lekker vindt.*

*Met de eerdere 'tafelgenoten', (waarvan de zorginstelling het mogelijk heeft gemaakt contactgegevens onderling uit te wisselen), gaan ze regelmatig bij elkaar op bezoek voor koffie. Volgende week hebben ze afgesproken om bij haar thuis samen erwtensoep te maken.*

