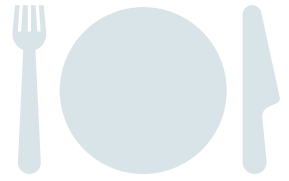


ONDERVOEDING

VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN!



Ondervoeding bij ouderen tijdig **opsporen en behandelen** zorgt ervoor dat ouderen **langer zelfstandig** kunnen **functioneren** en voorkomt zo ondervoeding en de bijhorende gezondheidskosten. Merk je dat een oudere slechter of minder eet? Misschien loopt hij/zij wel risico op ondervoeding. Wil je weten hoe groot het risico op ondervoeding is? Onderstaande signalen geven een 1ste indicatie.

▶ 1STE STAP

Kijk of je mogelijk **gewichtsverlies** kan **zien**. Misschien valt de **kleding wat ruimer**, zitten de **juwelen** of het **kunstgebit wat lossler** of heeft de **riem** de laatste tijd een **extra gaatje** nodig.

▶ 2DE STAP

Ga volgende signalen na: Als je merkt dat de oudere de afgelopen tijd vaker last heeft van onderstaande symptomen dan vroeger, kan dit wijzen op (risico op) ondervoeding:

- voortdurend
 - duizeligheid
 - vermoedheid
 - algehele zwakte
- koud hebben

▶ 3DE STAP

Stel de oudere de volgende vragen:

- Eet je nog evenveel als enige tijd geleden?
- Eet je dagelijks een warme maaltijd of is dit geminderd?
- Heb je (meer) moeite met eten?
- Eet je minder of trager dan anders?
- Heb je tand- of mondproblemen?



LET OP! Ondervoeding komt niet alleen voor bij mensen met ondergewicht. Ook met overgewicht kan je een risico lopen op ondervoeding. Denk niet te gauw dat de oudere nog genoeg reserves heeft. Herken je deze signalen? Motiveer de oudere om erover te praten met de huisarts en/of diëtist.

WAT KAN JE CONCREET DOEN TER PREVENTIE VAN ONDERVOEDING?

Spoor het risico op ondervoeding vroegtijdig op door ouderen te screenen. Daarna kan je de gepaste voeding bieden in een aangepaste omkadering. Ondersteun ouderen in het ontwikkelen van de juiste gezondheidsvaardigheden en verwijfs tijdig door bij vermoeden van moeilijkheden.

HERKEN JE DE SIGNALLEN? PRAAT OVER HET RISICO OP ONDERVOEDING MET DE OUDERE.

- ▶ **Geef tips** voor het aanpassen en verrijken van de maaltijden en pas toe indien mogelijk.
- ▶ **Verwijs de oudere** waarvan je (een risico op) ondervoeding vermoedt **door naar de huisarts en/of een diëtist** voor een screening en voedingsadvies.
- ▶ **Bepaal je graag het risico op ondervoeding?** Bereken dan het onvrijwillige gewichtsverlies (-5% op 3 maand of -10% op 6 maand) of maak gebruik van een gevalideerde screeningstool (voor ouderen gebruik je de MNA-SF).
- ▶ **Blijf de oudere opvolgen**, bekijk het hele maaltijdgebeuren en pak ook de aspecten van maaltijd omkadering aan.
- ▶ **Lijkt de oudere goed gevoed? Pas dan de algemene richtlijnen gezonde voeding voor ouderen toe**, mits persoonlijke aanpassingen indien nodig (voorkeuren, kauw mogelijkheden).
- ▶ Blijf de oudere opvolgen en houd hierbij ook rekening met de aspecten rond de maaltijd.

