

**Gezond voeding voor
ouderen en preventie
van ondervoeding in ons
lokaal dienstencentrum**



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Inhoud

1. Waarom een (onder)voedingsbeleid in het LDC?
2. Doel draaiboek preventie ondervoeding in LDC
3. Inhoud draaiboek

Waarom een (onder)voedingsbeleid in het LDC?

Ondervoeding

Algemene info

Voorkomen

- ▶ België: 12% van de 70-plussers effectief ondervoed + 45 % risico

Mogelijke oorzaken en risico factoren

- ▶ Gezondheidsproblemen (bv verminderde eetlust, mond- of gebitsproblemen)
- ▶ Sociale factoren (bv financiële toestand, gebrek aan sociaal vangnet)
- ▶ Psychisch welbevinden (bv depressie)

Verschillende mogelijke **gezondheidsklachten**

Definitie ondervoeding volgens GLIM (Global Leadership Initiative on Malnutrition)

waarneembaar  oorzakelijk



Belang voorkomen negatieve gevolgen ondervoeding

- ▶ Ondervoeding brengt verschillende mogelijke **gezondheidsklachten** met zich mee voor de ouderen. o.a. Verlies spierkracht → minder mobiel → vermindering levenskwaliteit → verlies van autonomie
- ▶ Een sneller autonomie- en mobiliteitsverlies vraagt **meer zorg**.
- ▶ Het verlies van autonomie is een belangrijke reden voor **opname in een woonzorgcentrum**.
- ▶ Grotere zorgzwaarte heeft een **grotere kost** voor de samenleving.
 - ▶ Ziekenhuiskosten voor een ondervoede patiënt ongeveer 19% hoger zijn dan voor een 'gewone' patiënt met soortgelijke ziekteverschijnselen.
 - ▶ In België worden de kosten als gevolg van niet-behandeling van ondervoeding op 400 miljoen euro per jaar geraamd.

▶ *Bron Van den Brandt E, Bertels J. Voorstel van resolutie betreffende het tegengaan van ondervoeding bij ouderen. Vlaams parlement – Stukken [Internet]. 2017; (1086 (2016–2017) – Nr. 1). Available from: <https://www.vlaamsparlement.be/parlementaire-documenten/parlementaire-initiatieven/1118499>.*

Waarom als lokaal dienstencentrum rond voeding werken?

- ▶ Boost het **welzijn en de gezondheid** van je bezoekers.
- ▶ Vergroot je **kwaliteit** van dienstverlening.
- ▶ Verruim de **deskundigheid** van je personeel en bezoekers over voeding.

**Doel 'Gezonde voeding voor
ouderen. Draaiboek voor lokale
dienstencentra rond preventie van
ondervoeding bij ouderen'**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

Preventie ondervoeding

Opzet Draaiboek voor lokale dienstencentra

- ▶ Richtlijn en tools ter preventie van ondervoeding.
- ▶ **Ondersteuning** om een nieuw, gepast preventiebeleid in LDC te ontwikkelen en integreren of bestaand voedingsbeleid te verbeteren.
- ▶ Gericht op alle **goed gevoede oudere bezoekers** en deze met een risico op **ondervoeding** om hun 'gezonde' status te kunnen behouden.
- ▶ *De behandeling van ondervoeding komt hierin niet aan bod.*

Preventie ondervoeding

Ondervoeding tegengaan?

- ▶ Gepaste **voeding** voor alle oudere bezoekers (maaltijdgids)
- ▶ In een aangepaste **omkadering** (maaltijdomkadering)
- ▶ **Verwijs** tijdig door bij vermoede van voedingsproblemen (zorgtoeleiding)

Inhoud draaiboek voor LDC

Draaiboek preventie ondervoeding

Overzicht

- ▶ Onderwerp: preventie van ondervoeding in lokale dienstencentra
 - ▶ Gebaseerd op: draaiboek WZC, input van experts en het werkveld
 - ▶ Ontwikkeld voor: ieder verbonden aan of werkzaam in een Vlaams LDC
 - ▶ Doel: ondersteuning + richtlijnen voor efficiënt voedingsbeleid
 - ▶ Opbouw:
 - 1) situering ondervoeding in LDC
 - 2) 7 stappenplan voor uitwerken voedingsbeleid
 - 3) maaltijdengids
 - 4) maaltijdombekadering
 - 5) zorgtoeleiding
- Beschikbaar: op [website van Gezond Leven](#)

Inhoud draaiboek

Deel 1 Situering

- ▶ Ondervoeding:
 - ▶ Prevalentie, definitie, mogelijke oorzaken & gevolgen
- ▶ Toelichting draaiboek:
 - ▶ Ontwikkeling, gebruik



Inhoud draaiboek

Deel 2 Stappenplan

- ▶ Stap 1 draagvlak creëren
- ▶ Stap 2 beginsituatie
- ▶ Stap 3 prioriteiten en doelstellingen
- ▶ Stap 4 actieplan opstellen
- ▶ Stap 5 actieplan uitvoeren + bijsturen
- ▶ Stap 6 evaluatie
- ▶ Stap 7 verankering
- ▶ Bijlagen



Stappenplan

- ▶ Per stap
 - ▶ Wat deze inhoudt
 - ▶ Hoe bewerkstelligen
 - ▶ Concrete uitwerking

→ Richtlijnen, tips en tools

(o.a. Implementatiechecklist = leidraad)

STAPPENPLAN ZORG EN WELZIJN



Inhoud draaiboek

Deel 3 Maaltijdgids

- ▶ Aanbodwijze
 - Belang van goede voeding
 - Aanbod wijze
 - Aandachtspunten
- ▶ Richtlijnen maaltijden
 - Algemeen
 - Menuplanning
 - Warme maaltijd
- ▶ Praktisch
 - Betrokkenheid en participatie
 - Aanbod stapsgewijs aanpassen



Minimum doel: de algemene richtlijnen van gezonde voeding voor ouderen worden toegepast bij het opstellen van menu's

MIDDAGMAAL

GROENTESOEP	200 ml
AARDAPPELEN	150 g gekookt / 175 g puree / 175g gebakken / 300 g groentepuree / 175 g frieten / 150 g rijst of pasta bereid
GROENTEN	200 g bereid / 1 portie rauwkost
VLEES, VIS	75 g bereid / 150 g stoofvlees bereid incl. saus / 100 g vis bereid / 1,5 ei / 100g bereid vegetarisch alternatief (bonen, quorn, seitan, tofu e.d.)
BEREIDINGS- VETSTOF	15g margarine of plantaardige olie geschikt voor bereiding
SAUS	30 g vleesjus / 100 ml voor bv. currysous / 150 ml groentesaus
DRANK	water
DESSERT	Fruit met graanproduct en/of melkproduct 150g Pudding met fruit* / 125g volle fruityoghurt* / 150g volle platte kaas met fruit* / 150g fruitmilkshake* / 1 dikke plak (50g) cake met fruit* of noten / 150g warm fruit* / 150g trifle met fruit* / 150g warm fruit* met crumble / 120g fruit* crumbletaart / 100g broodpudding , met fruit* / 100 ml ijs + 25g fruit* / 1 middelgrote (60g) pannenkoek met fruit*

WARME MAALTIJD AANBEVOLEN FREQUENTIES

COMPONENT	WAT	AANBEVELING	OPMERKING
SOEP	Groentesoep	7	
AARDAPPEL, GRAANPRODUCTEN	Aardappelen gekookt	2	
	Puree	2	
	Rijst, deegwaren	1	
	Gefrituurd of gebakken	2	
GROENTEN	Bereid	5 à 6	Bv. tx frieten + tx gebakken
	Rauwkost	1	Gekookt/gestoomd/gestooft
	Fruit-moes/warm	Max. 1	
VLEES, VIS, VEGGIE	Wit vlees, gevogelte	2à3	tx extra i.p.v. gehakt
	Rood vlees	2	
	Gehakt	Max. 2	
	Vis	1à2	tx extra i.p.v. gehakt
	Veggie	1	Incl. Menu met kaas of ei
BEREIDINGSVET	Onverzadigd	7	
DESSERT	Fruit + melkproduct	6	
	Andere (gebak - ijs)	1	Noten, koek, gebak, ijs...
DRANK	Water	7	

TIPS VOOR VARIATIE



Inhoud draaiboek

Deel 4 Maaltijdomkadering

- ▶ Maaltijdbeleving:
 - ▶ Ongestoorde maaltijd, sfeer & omgeving, eetlust opwekkende activiteiten
- ▶ Maaltijdbegeleiding:
 - ▶ Bediening, smakelijke presentatie, maaltijdbegeleiding, voeden, hulpmaterialen, opleiding
- ▶ Maaltijd en specifieke situaties:
 - ▶ Kauw- en slikproblemen, voeding en dementie, fingerfood, sarcopenie

Minimum doel: de richtlijnen voor ongestoorde maaltijden worden bij elk maaltijdmoment toegepast



ONGESTOORDE MAALTIJD

ONTBIJT	MIDDAGMAAL	AVONDMAAL
van : tot :	van : tot :	van : tot :

Respecteer de rust tijdens de maaltijden.

Vermijd het binnenkomen, buitengaan en bezoeken van de eetruimte tijdens de maaltijden tenzij voor het ondersteunen van de bewoners.

Vermijd het bellen van het zorgpersoneel tijdens de maaltijden.

Voor meer informatie, wendt u tot de verantwoordelijke verpleegkundige.

VOORBEREIDING MAALTIJD



TOILET



HANDEN
WASSEN



TAFEL
DEKKEN



GOEDE
HOUDING

MAALTIJDONDERSTEUNING



VOORBEREIDEN
(O.A. SNIJDEN)



ETEN EN
DRINKEN



PRESENTATIE



TEMPERATUUR

GEEN

- ✗ ONDERZOEK
- ✗ ADMINISTRATIE

WEL

- ✓ ONDERSTEUNEN
- ✓ BEVORDEREN EN BEWAKEN VAN VOEDSELINNAME VAN DE BEWONERS
- ✓ IEDEREEN (ZORG, ONERHOUD, KEUKEN-MEDEWERKERS, BEZOEKERS & VRIJWILLIGERS)

Inhoud draaiboek

Deel 5 Zorgtoeleiding

- ▶ Aandacht voor signalen
- ▶ Risico op ondervoeding
- ▶ Kauwmoeilijkheden
- ▶ Slikmoeilijkheden

Minimum doel: een lijst of overzicht van relevante professionals in de buurt is aanwezig



Vragen of bedenkingen?

Sarah Dries

Sarah.dries@gezondleven.be

02 422 49 57

gezondleven.be

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**