

Patiënteninformatie

Een goed medicijn kan ook voeding zijn



Gelieve deze brochure pas na ontslag uit het ziekenhuis mee naar huis te nemen.

Inhoud

Inhoud.....	3
Ondervoeding, een onderschat probleem.....	4
Beleid gedurende de opname	5
Algemene aanpak	5
Verschillende gezondheidsmedewerkers	5
Wat kan u thuis doen?	6
Algemene voedingstips	7
Dranken	7
Tips bij broodmaaltijden	8
Aardappelen, rijst en pasta	8
Groenten	9
Fruit.....	9
Vlees, vis, ei en vleesvervangers.....	9
Kaas, melk en melkproducten.....	10
Tussendoortjes	10
Kant-en-klare bijvoeding en preparaten.....	11
Andere tips	11
Positie	11
Algemene richtlijnen voor de zorgverlener / mantelzorger.....	12
Omgeving.....	13
Dementie.....	13
Slikproblemen	13
Hulpmiddelen	13
Ik ben (tijdelijk) niet in staat mijn maaltijden zelf te bereiden.....	14
Maaltijden aan huis	14
Gezins- en bejaardenhulp	14
Kant-en-klare maaltijden	14
Sociale dienst.....	14
Bijkomende informatie	15
Tips voor thuis	15

Ondervoeding, een onderschat probleem.

Ondervoeding is een onderschat en onderbehandeld probleem binnen de gezondheidszorg. Bovendien weten we dat de gevolgen van (ziektegerelateerde) ondervoeding vrij ernstig zijn:

- gewichtsverlies en verlies van spiermassa
- verminderde weerstand
- verminderde energie
- verhoogde kans op doorligwonden, infecties, vertraagde wondheling,
- verlengde ziekenhuisopname
- daling van de levenskwaliteit
- verhoogde kans op overlijden

Vandaar dat we het heel belangrijk vinden om bij het begin van de opname na te gaan of u ondervoed bent. Indien dit blijkt uit onze tests, koppelen we hier meteen een actieplan aan waar verschillende disciplines aan meewerken (artsen, verpleegkundigen, logistiek assistenten, diëtisten, koks, ergotherapeuten, logopedisten, ...).

Deze brochure vertelt kort en bondig hoe we (dreigende) ondervoeding aanpakken en waar u zelf op kan letten.

Beleid gedurende de opname

Algemene aanpak

Op deze manier volgen wij uw voedingstoestand op:

- De verpleegkundige en de diëtiste overlopen met u een vragenlijst om uw huidige voedingstoestand in kaart te brengen.
- Er wordt voor u een aangepast voedingsplan en/of menu opgesteld.
- De verpleegkundigen, zorgkundigen, logistiek assistenten en diëtisten volgen dagelijks uw voedselinname op.
- De verpleegkundige zal u 1x per week wegen om te kijken of u wint aan gewicht.
- Wekelijks wordt uw voedingstoestand besproken tijdens het multidisciplinair overleg.
- Zo nodig worden er andere gezondheidsmedewerkers ingeschakeld.

Verschillende gezondheidsmedewerkers

De verpleegkundige zal u screenen aan de hand van een vragenlijst en bepaalt op basis hiervan of u risico loopt op ondervoeding. Hij/zij helpt u bij het eten en zal u wekelijks wegen. Daarnaast schakelt hij/zij zo nodig andere disciplines in om uw voedingstoestand te optimaliseren.

De arts is verantwoordelijk voor het interpreteren van uw bloedwaarden. Hij/zij onderzoekt u klinisch en kijkt uw medicatie na.

De diëtist neemt een uitgebreide vragenlijst af. Hij/zij komt langs om uw voedingstoestand te bespreken en stelt een aangepast individueel voedingsplan op. De diëtist komt regelmatig langs om het voedingsplan op te volgen.

De ergotherapeut richt zich op de praktische problemen bij de maaltijden. Hij/zij doet maaltijdobservaties en probeert om met tips en hulpmiddelen ervoor te zorgen dat u zo zelfstandig mogelijk kan eten.

De logopedist komt bij u langs indien u kauw- en/of slikproblemen heeft.

Wat kan u thuis doen?

De voeding zoals geadviseerd in het ziekenhuis en het gebruik van de eventuele hulpmiddelen kan u thuis best blijven verder zetten. Bovendien is het van belang uw gewicht te controleren door wekelijks te wegen. Als uw gewicht blijft dalen, is het raadzaam om contact op te nemen met uw arts of diëtist. Probeer gewichtsverlies in de toekomst te voorkomen en liefst nog een beetje bij te komen.

Algemene voedingstips

- Neem meermaals per dag een kleine maaltijd. Zo kunt u, naast de drie hoofdmaaltijden, ook nog enkele kleine eetmomenten tussendoor voorzien.
- Zorg voor een aangename eetsfeer.
- Varieer in smaak (zoet, zuur, hartig/geur en kleur/koude en warmte).
- Vervang de warme maaltijd door een broodmaaltijd indien de warme maaltijd u tegenstaat.
- Probeer minstens 1,5l per dag te drinken.
- Indien het moeilijk is om zelf eten te bereiden, kan u eventueel beroep doen op maaltijdbedeling of kant-en-klare maaltijden.
- Eenmaal per week u wegen, op dezelfde weegschaal, is een eenvoudige manier om te zien of men voldoende eet.

Dranken

- Drink niet alleen water, maar ook calorierijke dranken zoals vruchtensap of frisdrank. Voeg eventueel wat grenadine toe aan je drank.
- Maak uw soep extra rijk door er bv. room, balletjes, vermicelli, smeerkaas, ... aan toe te voegen.
- Voorzie minstens 6 drinkmomenten per dag.

Tips bij broodmaaltijden

- Besmeer uw brood ruim met margarine of goede boter.
- Beleg uw brood dik. Bijvoorbeeld 2 sneden kaas of charcuterie, een dikke laag chocopasta,...
- Varieer in broodsoorten. Bijvoorbeeld krentenbrood, notenbrood, suikerbrood, sandwiches, croissants, ... deze broodsoorten bevatten meer energie en smaken lekker.
- Eet eens een croque monsieur in plaats van gewoon brood.
- Ook lekker voor bij de boterham en energierijk: gebakken of gekookt eitje, vis of vleessalade, pens met appelmoes, sardientjes in tomatensaus,....

Aardappelen, rijst en pasta

- Probeer om regelmatig rijst of pasta te eten. Een portie rijst of pasta bevat tweemaal zoveel calorieën als een portie gekookte aardappelen.
- Geef bij aardappelen de voorkeur aan puree, frietjes of kroketten.
- Bij aardappelpuree kunt u nog wat extra room, margarine, een eitje, smeerkaas, ... toevoegen.

Groenten

- Voeg wat extra boter of room toe aan uw groentegerechten.
- Serveer uw groenten eventueel met een saus, bv. kaassaus op basis van volle melk.
- Maak een lekkere vinaigrette bij rauwkost of voeg een lepel mayonaise toe.

Fruit

- Maak een fruitsalade en breng op smaak met suiker en/of slagroom. Voeg er ook eens een bolletje roomijs aan toe.
- Appelmoes en fruit op sap geven een frisse smaak en zijn makkelijker om te eten dan vers fruit.
- Fruitpap kan ook ter afwisseling.

Vlees, vis, ei en vleesvervangers

- Bereid vlees of vis in een ruime hoeveelheid boter of olie. Maak er eventueel een sausje bij.
- Maak eens gebruik van vet vlees zoals gehakt, gepaneerd vlees, spek,... of vette vis zoals zalm, tonijn, makreel, haring,....
- Een omelet, kaas of een kant-en-klare vegetarische burger zijn een goed alternatief voor vlees en geven ook extra calorieën.

Kaas, melk en melkproducten

- Maak vooral gebruik van volle melkproducten.
- Kies gerust voor kant-en-klare nagerechten, een goed extraatje tussendoor.
- Gebruik eens een toefje slagroom, hagelslag, ... als garnituur bij bv. pudding.
- Maak eens een milkshake of een chocomelk
- Kies ook eens voor een volvette kaas of een Franse kaas.
- Indien men geen melkproducten kan verdragen, kunnen sojaproducten een goed alternatief zijn.
- Bij aversie van melkproducten, kan je deze best verwerken in de maaltijd. Bijvoorbeeld room in de soep of puree, bechamelsaus of kaassaus bij groenten,.....

Tussendoortjes

- Eet meerdere malen per dag, dus naast de 3 hoofdmaaltijden nog 3 tussendoortjes.
- Kies voor kleine, makkelijke hapjes en wissel af tussen zoet en hartig.
- Voorbeelden van calorierijke tussendoortjes: nootjes, chips, blokjes kaas, olijven, koekjes, cakejes, chocoladereep, een stukje taart, een pannenkoek, gedroogd fruit,
- Het belangrijkste is dat u iets neemt wat u graag eet!

Kant-en-klare bijvoeding en preparaten

Om uw voeding te verrijken, kan u gebruik maken van calorie- en/of eiwitrijke poeders.

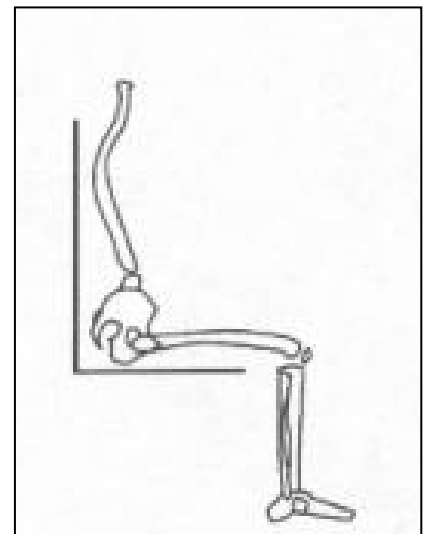
Er bestaan ook kant-en-klare energierijke en/of eiwitrijke bijvoedingen in allerlei smaken.

Deze producten zijn te verkrijgen bij de apotheek, maar vraag best eerst meer inlichtingen over de behoefte en het gebruik van deze producten aan uw diëtist(e).

Andere tips

Positie

Een goede zithouding is dé basisvoorwaarde voor een veilig en aangenaam eet- en drinkmoment. Het lichaam heeft nood aan een rechte zithouding met voldoende ondersteuning. De slikfunctie en het verteringsmechanisme zullen beter werken wanneer u 15 minuten voor en na de maaltijd een rechte zithouding heeft.



Algemene richtlijnen voor de zorgverlener / mantelzorger

Laat de zorgvrager zo snel mogelijk zichzelf behelpen. Zelfstandigheid stimuleren is belangrijk!

Dit doet u best niet:

- Geef geen voedsel en drank tegelijk.
- Meng het eten niet onder elkaar.
- Veeg de mond niet schoon maar dep de mond schoon.
- Voer geen onderhoudend gesprek maar geef korte, eenvoudige instructies (b.v. mond openen, lippen sluiten, kauwen, slikken). Praten en eten tegelijkertijd verhoogt de kans op verslikken.

Dit doet u best wel:

- Zorg ervoor dat het gebit proper is en dat de patiënt het kunstgebit in heeft.
- Controleer of de ademhalingsweg via de neus vrij is. Snuit eventueel de neus of zet de bril hoog genoeg op de neus.
- Laat de patiënt zien wat hij krijgt of vertel bij slechtzienden wat het is.
- Let op de temperatuur van het voedsel.
- Vraag informatie aan de ergotherapeut als uw familielid niet meer in staat is om zelfstandig te eten en u tijdens de maaltijden begeleiding wil bieden.

Omgeving

- Bied comfort (cfr. goede zithouding).
- Voorkom geluidshinder (vermijd onderlinge gesprekken, zet tv/radio uit en leg het materiaal op voorhand klaar).
- Zorg voor een huiselijke sfeer (aandacht voor geuren & aroma's, opgeruimde en prikkelarme ruimte, gemeenschappelijke eetruimte zorgt voor socialisatie).
- Familieleden zorgen voor een vertrouwde omgeving. Dit geeft rust.

Dementie

Dementerenden vragen een specifieke aanpak. Vraag informatie aan de ergotherapeut of verpleging als uw familielid niet meer in staat is om zelfstandig te eten en u tijdens de maaltijden begeleiding wil bieden.

Slikproblemen

Volg bij slikproblemen de adviezen op van de logopediste.

Hulpmiddelen

Vraag informatie aan de ergotherapeut indien u meer wil weten over aangepaste drinkbekers, bestek, borden, enz.

...

Ik ben (tijdelijk) niet in staat mijn maaltijden zelf te bereiden

Maaltijden aan huis

U kan uw maaltijden thuis laten leveren. Dit kan door een aanvraag te doen bij het OCMW van uw gemeente. In de meeste gemeenten worden de maaltijden warm aan huis geleverd. Dieetmaaltijden zijn ook mogelijk.

Gezins- en bejaardenhulp

Organisaties voor gezins- en bejaardenhulp kunnen bij u thuis komen koken. Andere huishoudelijke taken kunnen ook gevraagd worden. Neem voor meer inlichtingen contact met de sociale dienst van het ziekenhuis of met de sociale dienst van uw mutualiteit.

Kant-en-klare maaltijden

Steeds meer winkels en slaggers bieden (huis)bereide, verse maaltijden aan.

Sociale dienst

Voor meer informatie over bovenstaande diensten kan u terecht bij de sociale dienst van het ziekenhuis. Indien u dit wenst kunnen zij reeds contact nemen met de diensten die u verkiest. U kan ook aan een verpleegkundige vragen om iemand van de sociale dienst te verwittigen.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11