

Presentatie

‘Actief met Eten, ‘n hele zorg minder!’

Positieve gezondheid in de praktijk

Phyllis den Brok – praktijkexpert eten & drinken

Phliss: Eten & drinken voor wonen, welzijn, zorg en onderwijs

www.phliss.nl

phyllis@phliss.nl

06-22956623

[@phyllisdenbrok](https://www.instagram.com/phyllisdenbrok)



SLA NIET

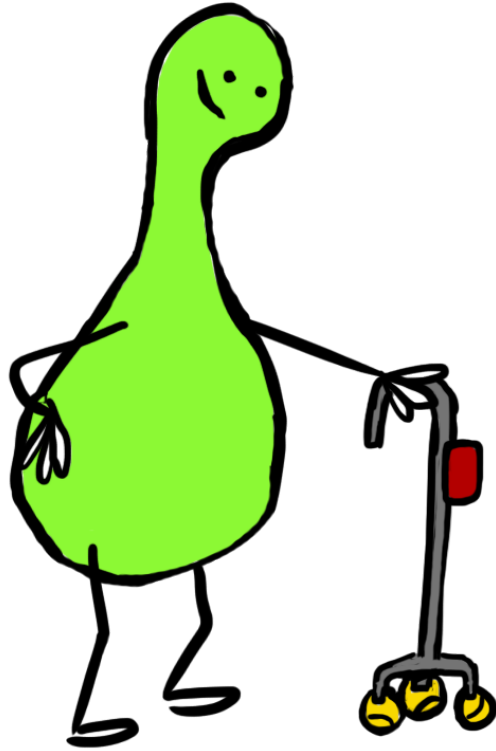
PREI WEL

Loesje

6801 BA Arnhem Postbus 1045
www.loesje.nl

Anders kijken naar
eten & drinken

Phliss: Hetzelfde anders zien!
Eten en drinken
voor wonen, welzijn, zorg en onderwijs

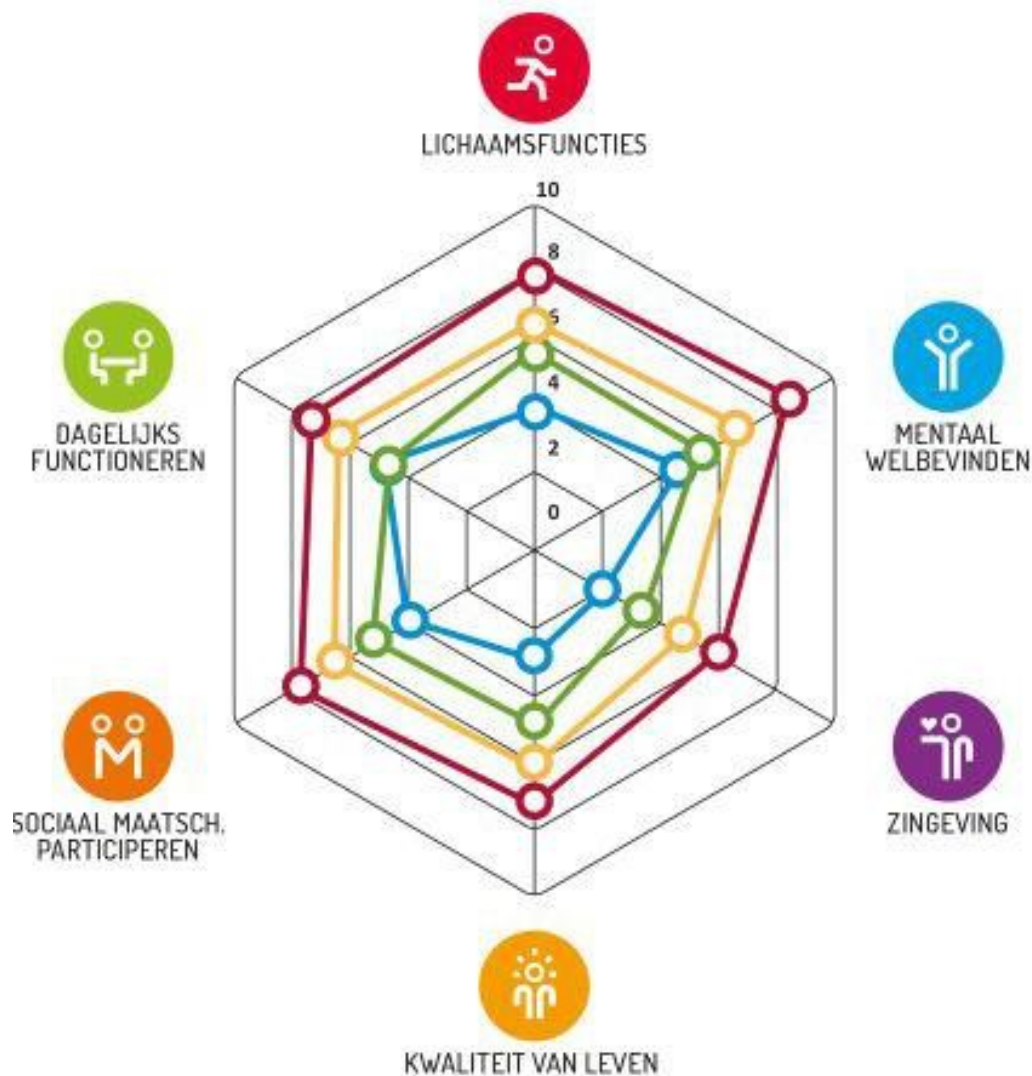


Positieve gezondheid

Gezondheid wordt gezien als het vermogen zich aan te passen aan veranderende omstandigheden en daarbij zelf de regie te voeren, gekoppeld aan de lichamelijke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.

** Machteld Huber – Towards a new, dynamic concept of health*

Positieve gezondheid in de praktijk



Phliss: Hetzelfde anders zien!
Eten en drinken
voor wonen, welzijn, zorg en onderwijs



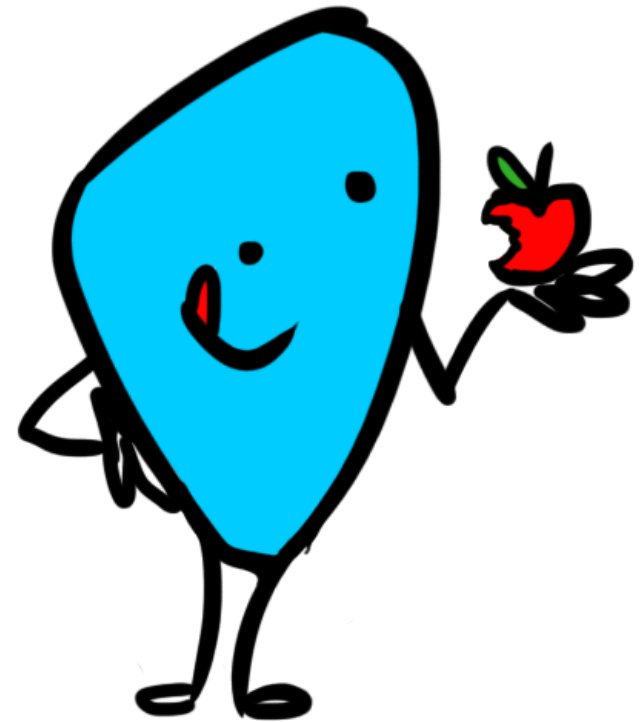
**Eten is zoveel meer
dan alleen zorgen dat je in leven blijft**



Eten & drinken:
Je eigen oefenterrein thuis!



Niets meer hoeven doen, dat wil ik ook ?



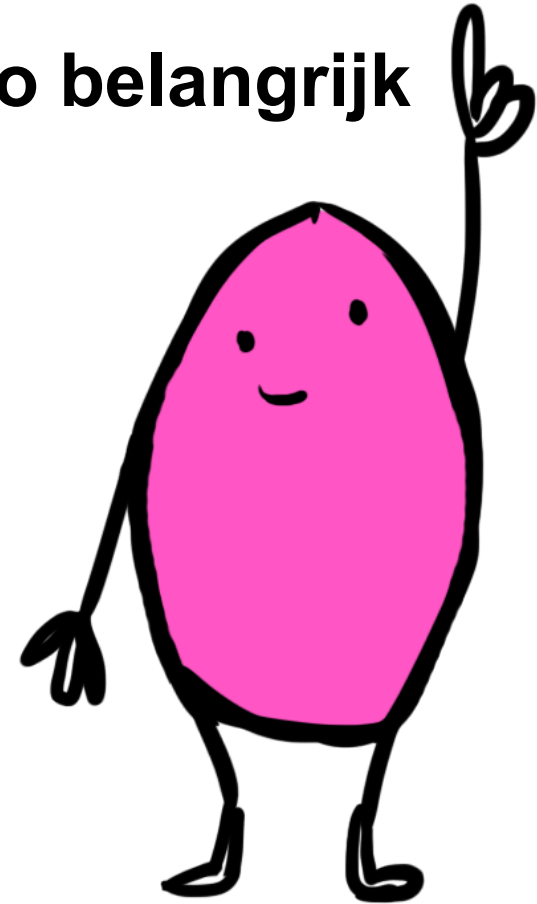
- Eten & drinken is een middel, nooit een doel!
- Vele doelen mogelijk b.v. gezondheid, bewegen, contacten, genieten, behoud vaardigheden en verantwoordelijkheden, duurzaamheid, gezelligheid, eigen regie, dagstructuur etc.
- Wat belangrijk is, is voor iedereen anders b.v. biljarten of 3D-kaart knippen ...



**Eten & drinken als middel,
bijvoorbeeld om naar je kleinkind te gaan kijken bij
het voetballen**

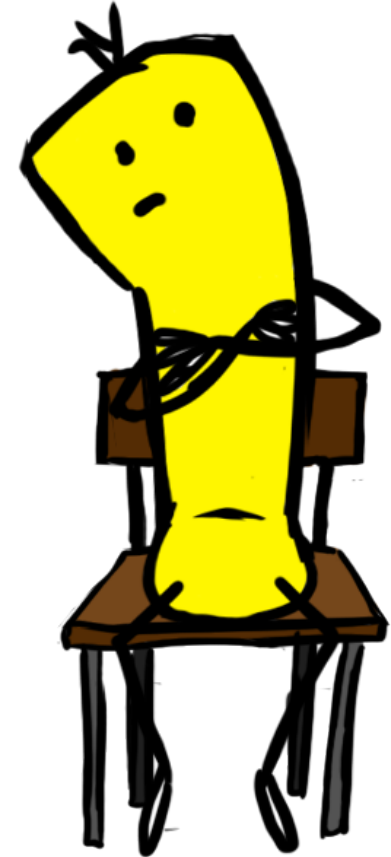
Waarom is eten & drinken zo belangrijk bij zelfredzaam blijven?

- Lichaamshouding
- Hygiëne
- Zich kunnen verplaatsen
- Aan / uitkleden
- Communicatie
- Contact met anderen
- Autonomie
- Huishoudelijke activiteiten
- Dagstructuur
- Veiligheid
- Leermomenten
- Continentie
- Temperatuur
- Hulpmiddelen
- Gezondheid, fysieke en mentale gesteldheid





Eten & drinken als middel om meer te bewegen



Huidige positie eten & drinken binnen zorg en ondersteuning

- Eten & drinken niet belangrijk in ondersteuning
- Wijze van ondersteunen maakt afhankelijk en passief
- De neergaande spiraal van 'steeds minder doen'
- Gevolg: verlies van vaardigheden en eigen regie



De beste remedie tegen vallen is blijven bewegen



**Eten & drinken als middel,
bijvoorbeeld voor meer zelfredzaamheid**



Eten & drinken als dagelijks oefenterrein

Phliss: Hetzelfde anders zien!

Eten en drinken
voor wonen, welzijn, zorg en onderwijs



Onderzoek 'Genieten aan Tafel'

i.o.v. Ministeries van VWS en EL&I

Resultaten onderzoek en praktijk

Wageningen UR:
Gertrude Zeinstra
Canan Ziyilan
www.wur.nl

Phyllis den Brok – praktijkexpert



Phliss: Hetzelfde anders zien!
Eten en drinken
voor wonen, welzijn, zorg en onderwijs

Resultaten praktijk

- Actievere cliënten
- Verbetering sfeer tussen bewoners
- Er werd beter en lekkerder gegeten
- Bewustwording en cultuurverandering
- Andere werkwijze levert tijd op en vermindert zorgzwaarte en kost minder (verspilling en medicijnen)
- Gedeelde verantwoordelijkheid

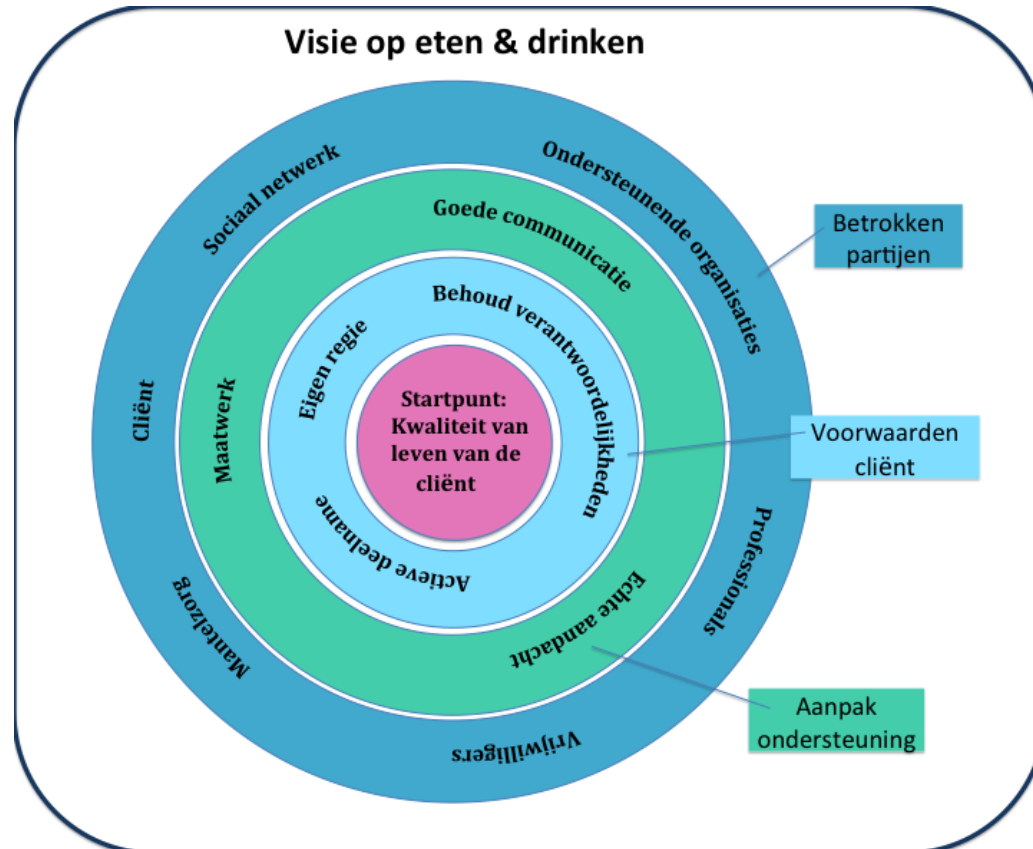
Project “Langer Zelfredzaam in Heeswijk-Dinther”



Resultaten Langer Zelfredzaam voor deelnemer

- Actief blijven bij het dagelijkse eten & versterkt zelfredzaamheid
- Bewustwording: uitgaan van mogelijkheden
- Minder snel structurele zorg
- Anders ondersteunen (zowel formeel als informeel)
- Starten bij wat iemand belangrijk vindt
- Preventie heeft nog weinig prioriteit: we laten nog veel liggen.....

Werkmethode in een schema





Waarom bewegen met dagelijkse activiteiten?



Met eten bezig zijn vraagt complexe handelingen



**Evenwicht
Draaien
Duwen
Fijne motoriek
Beenspieren
Voorover gebogen staan
Lopen
Tillen
Kracht zetten**



Met eten bezig zijn vraagt complexe handelingen

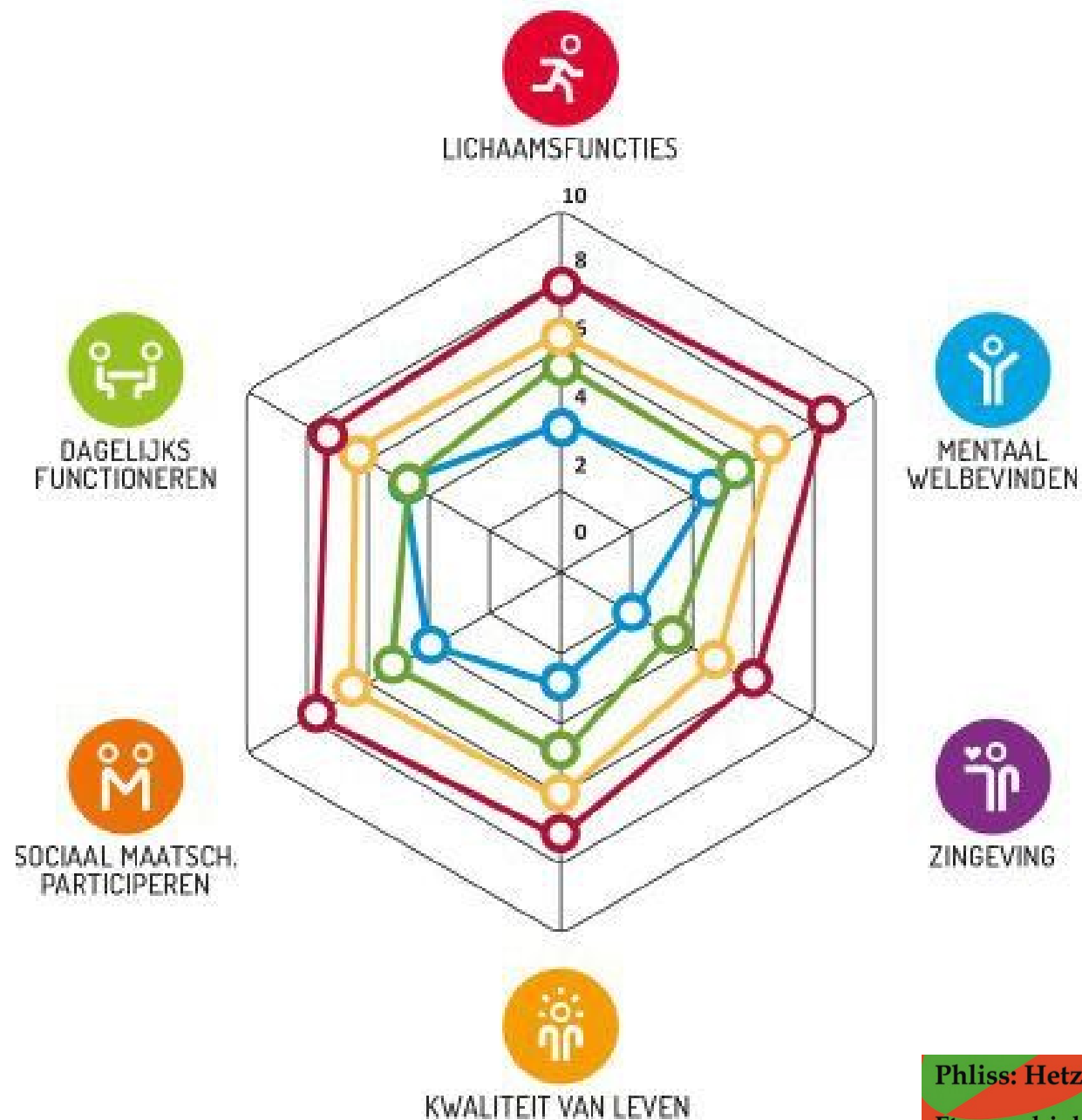
Rechtop zitten
Nekspieren
Fijne motoriek
Coördinatie
Stoel aanschuiven
Lopen
Tillen
Grijpen
Strekken
Grijpen
Opstaan



Wat als iemand moeite krijg met bepaalde bewegingen?



Inspiratieblok



Phliss: Hetzelfde anders zien!

Eten en drinken
voor wonen, welzijn, zorg en onderwijs

Samengevat:

1. Wat is voor iemand belangrijk om te kunnen blijven doen?
2. Hoe kunnen dagelijkse dingen als actief blijven bewegen bij eten & drinken hierbij helpen?



Vragen?



Phliss: Hetzelfde anders zien!
Eten en drinken
voor wonen, welzijn, zorg en onderwijs