

## Praktijksituatie:

# Eten & drinken als middel om eigen keuzes te blijven maken

### Voorbeeld huidige situatie:

Mevrouw van de Boomen is 86 jaar. Ze woont al haar hele leven in haar huidige woning; sinds drie jaar alleen, omdat toen haar man overleden is.

Fysiek en geestelijk is ze nog volledig gezond; wat kleine kwaaltjes vanwege het ouder worden waardoor ze beter let op wat ze eet omdat niet alles haar meer goed smaakt.

Ook is ze wat langzamer geworden; ze doet langer over de boodschappen en het koken, ze moet ook met aandacht blijven lopen omdat ze anders mogelijk haar evenwicht verliest. Maar ze is blij dat ze nog thuis zelfstandig kan wonen: nu kan ze alles nog precies zo doen zoals ze dat wil.

Haar dochter Jolande heeft haar de laatste tijd al een aantal keer gevraagd of het niet beter is om maaltijden aan huis te laten brengen, die mevrouw van de Boomen dan in de magnetron kan opwarmen. Dan hoeft ze niet zoveel boodschappen meer te doen en krijgt ze in ieder geval ook voldoende eten op haar bord.

Jolande is bezorgd over haar moeder, ze wil niet dat er iets met haar gebeurt of dat ze gewicht verliest omdat ze te weinig eet. Mevrouw van de Boomen wil liever zelf blijven koken en alles houden zoals het is maar haar dochter blijft erg aandringen.

Mevrouw van de Boomen is hierdoor aan het twijfelen gegaan en heeft uiteindelijk toch maar de maaltijden aan huis laten komen om haar dochter gerust te stellen en om van de discussie af te zijn. Ze vindt de thuisbrenng-maaltijden niet zo lekker en ze denkt dat ze er ook minder van eet. Dit komt omdat ze haar smaak met de jaren wat verloren heeft en met de thuisbrenngmaaltijden kan ze daar niet meer zo goed in sturen. Daarnaast vindt ze de porties erg groot, hierdoor ziet ze er bij aanvang van de maaltijd al tegenop om te beginnen met eten.

Ook merkt mevrouw van de Boomen dat ze minder beweegt omdat ze er veel minder op uit hoeft om boodschappen te doen. Ze verveelt zich af en toe want ze heeft veel minder om handen. Ze voelt zich oud, zo zonder haar dagelijkse bezigheden.

Al met al heeft dit alles mevrouw van de Boomen alleen maar onzekerder gemaakt en is het goed blijven eten er voor haar niet gemakkelijker op geworden.

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

*Deze situatie had ook anders aangepakt kunnen worden. Het is voor iedereen goed om zoveel mogelijk te blijven bewegen, dit voorkomt bijvoorbeeld vallen of andere ongelukjes. Ook voor mevrouw van de Boomen. Daarnaast vindt mevrouw van de Boomen het belangrijk dat ze zelf kan blijven koken. Op die manier kan ze veel meer haar eigen keuzes maken in smaak en hoeveelheden. Het is niet alleen voor de dochter belangrijk dat mevrouw van de Boomen goed blijft eten. Zijzelf vindt het ook belangrijk dat ze voldoende blijft eten zodat ze goed op gewicht blijft en voldoende weerstand blijft houden om niet ziek te worden. Ervaring leert dat zelfgekookte maaltijden vaak beter gegeten worden dan kant-en-klare maaltijden, juist omdat de persoon daar zelf in kan sturen wat betreft de smaak, hoeveelheden en combinatiemogelijkheden. Het zelf blijven koken kan mevrouw van de Boomen dus helpen voldoende te blijven eten. Daarnaast kan 'goed blijven eten' ook verbeterd worden door bijvoorbeeld meer eetmomenten op een dag te creëren. Dit werkt vaak goed bij mensen met nog maar een kleine eetlust. Tevens kan mevrouw van de Boomen de vinger aan de pols houden door op te schrijven wat ze op een dag eet en door zich regelmatig te wegen. Door deze andere aanpak blijft mevrouw van de Boomen meer actief. Ze eet beter, waardoor ze op gewicht blijft en door zelf bij te dragen aan haar dagelijkse activiteiten voelt ze zich meer tevreden en voldaan. Ook is er minder kans op vallen. Maar bovenal behoudt mevrouw van de Boomen de regie over haar eigen leven.*

