

Praktijksituatie:

Eten & drinken als middel voor een zelfstandiger leven

Voorbeeld huidige situatie:

Mevrouw Janssen is 58 jaar. Ze woont in een aanleunwoning van een nabijgelegen zorginstelling. Van deze zorginstelling krijgt ze ook ondersteuning bij haar huishouden. Vanwege gewrichtsproblemen en een hernia kan ze niet meer naar de winkel om haar boodschappen te doen. Lopen gaat nog wel goed, maar het tillen is een probleem. Daarom heeft de zorginstelling haar een lijst gegeven waarop een aantal producten staan die ze bij hen kan bestellen.

Mevrouw Janssen was in eerste instantie erg blij met deze lijst. Ze vindt het niet erg dat ze extra moet betalen voor het thuisbrengen van de boodschappen, ze realiseert zich dat deze service ook betaald moet worden.

Naarmate ze langer van deze boodschappendienst gebruik maakt, komt ze tot de ontdekking dat ze veel producten mist op de bestellijst. Zo mist ze bijvoorbeeld de kleinere verpakkingen, waardoor ze veel moet weggooien. Of producten van een bepaald merk die ze veel lekkerder vindt maar helaas niet op de lijst staan. Ook kan ze nauwelijks verse spullen bestellen.

Ze merkt dat ze hierdoor minder bestelt: ze vindt het zonde etenswaar weg te gooien omdat het teveel is of omdat ze het niet lekker vindt.

Ook kan ze geen schoonmaakspullen bestellen. Hiervoor gaat ze naar buurman om te vragen of hij dit mee wil nemen uit de winkel. Eigenlijk zou ze de buurman ook willen vragen om de tuin een keer te snoeien, maar ze wil hem niet teveel belasten.

Mevrouw Janssen was liever meer zelfstandig en onafhankelijk geweest, dan is het gemakkelijker om een ander om hulp te vragen wanneer dat echt nodig is.

Oplossing met eten en drinken als (preventief) middel:

Bovenstaande situatie had ook anders ondersteund kunnen worden. De zorginstelling had in samenwerking met de gemeente en de ouderenbond een computercursus kunnen aanbieden. Hierin leert mevrouw Janssen hoe ze via internet artikelen kan bestellen om deze daarna bij haar thuis te laten bezorgen. Hierdoor heeft ze veel meer mogelijkheden in het bestellen van producten en is ze daarbij minder afhankelijk van de mogelijkheden van een specifieke organisatie. Zolang mevrouw Janssen zelf nog geen computer heeft, kan ze gebruik blijven maken van de computer in het buurtcentrum. Dit vindt ze erg prettig, ze had zich al zorgen gemaakt over welke computer ze dan moest kopen, of ze daar het geld voor had en hoe ze deze dan moest onderhouden zodat hij blijft werken. Ze vindt het ook fijn dat ze haar schoonmaakspullen op deze manier kan bestellen en hiervoor geen beroep hoeft te doen op haar buurman. Door deze werkwijze blijft mevrouw Janssen veel zelfstandiger en onafhankelijker. En doordat ze meer producten kan bestellen die ze écht wil hebben, blijft ze ook beter eten. De gang naar het buurcentrum heeft als plezierig neveneffect dat ze meer contacten krijgt in de buurt. De contacten met de buurman blijft ze toch wel houden; ze heeft hem nu gevraagd of hij af en toe de rododendron wil snoeien.

