

Praktijksituatie:

Eten & drinken als middel voor behoud van kwaliteit van leven

Voorbeeld huidige situatie:

Mevrouw van Dijk is 91 jaar en alleenstaand. Recentelijk is ze wat minder vast ter been. Ze is al een paar keer bijna gevallen, maar verder gaat alles goed. Verstandelijk is ze nog volledig bij de tijd. Ze wil niet klagen over kleine ongemakken; ze is blij dat ze het al zo lang zo goed volhoudt in haar eigen woning. Ze zorgt nog steeds zelf haar huishouden en kookt zelf haar maaltijden.

Het minder stabiel zijn geeft wel wat problemen bij het boodschappen doen, ze heeft meer moeite om al haar boodschappen zelf naar huis te dragen.

De thuishulp die haar twee uur per week helpt in de huishouding, heeft haar instabiliteit opgenomen met de zorginstelling. Zij hebben hierop haar indicatie verhoogd waardoor ze nu elke dag hulp krijgt. Daarbij hebben ze aan mevrouw van Dijk het advies gegeven om vooral heel voorzichtig te zijn, dit om te voorkomen dat ze valt. Mevrouw van Dijk blijft nu de hele dag op één plaats in huis zitten omdat ze door al deze opmerkingen wat bang geworden is.

Hierdoor is ze ook gestopt met koken. Ze laat nu kant-en-klare maaltijden aan huis komen die de thuishulp in de magnetron opwarmt. Het is niet wat ze gewend is, maar het is beter dan niets. Omdat ze nog maar zo weinig doet heeft ze ook weinig honger meer, ze is duidelijk minder gaan eten waardoor ze afvalt. Ook maakt ze geen drinken meer voor het naar bed gaan; hoe moet ze dit dan veilig meenemen naar haar bed?.

De hulp komt voor de laatste keer om 19.00 uur, mevrouw van Dijk maakt zich dan maar alvast klaar voor het naar bed gaan. Dat is voor iedereen wel zo handig en veilig, ook al is het erg ongezellig. Ze kijkt nu in bed de hele avond naar de t.v.

Mevrouw van Dijk vindt het oud worden op deze manier erg beperkend; wat heeft het voor zin om thuis te wonen als je niets meer mag doen omdat het mogelijk gevaarlijk is? Ze mist de contacten met haar omgeving; de thuishulp is nu de enige die ze nog regelmatig ziet.

Oplossing met eten en drinken als (preventief) middel:

Bovenstaande situatie had ook anders ondersteund kunnen worden. Wanneer een verpleegkundige haar voeten onderzocht had, zou deze geconstateerd hebben dat mevrouw van Dijk niet meer flexibel genoeg is om haar voeten goed schoon te houden, af te drogen en haar nagels goed te blijven knippen. Hierdoor krijgt ze pijntjes aan haar voeten en is ze minder stabiel, wat haar kans op vallen vergroot. Door maandelijks een pedicure haar voeten te laten behandelen, blijven haar voeten in goede conditie en kan mevrouw van Dijk gewoon actief blijven in en rondom het huis. Met gebruik van een aantal hulpmiddelen zoals een voetenborstel en een voetentilband kan mevrouw van Dijk beter zelf haar voeten schoon en droog houden. Mevrouw van Dijk voelt zich hierdoor veel zekerder. Ze blijft zelf haar boodschappen doen en het actief blijven helpt haar haar conditie te behouden. Wanneer blijkt dat sommige boodschappen toch wat zwaar zijn voor haar om te dragen, kan de zorginstelling haar in contact brengen met enkele vrijwilligers uit de buurt. Zij helpen mevrouw van Dijk één keer per twee weken met de zware boodschappen. Alle sociale contacten van mevrouw van Dijk blijven met deze werkwijze behouden. Tevens had er geen uitbreiding van zorg hoeven plaats te vinden. Doordat mevrouw van Dijk blijft bewegen en zelf voor haar eten blijft zorgen, behoudt ze haar vaardigheden en motoriek waardoor er minder kans is op vallen. Ze blijft beter op gewicht waardoor haar weerstand beter is en ze minder kans heeft om ziek te worden.

