

Bleulandlocatie

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda

Jozeflocatie

Graaf Florisweg 77-79
2805 AH Gouda
Tel.: (0182) 50 50 50
Fax: (0182) 50 50 51

Polikliniek Nieuwerkerk a/d IJssel

Doortocht 40
2914 KA Nieuwerkerk a/d IJssel
Tel.: (0180) 33 16 99

Postadres

Postbus 1098
2800 BB Gouda

www.ghz.nl



Groene Hart Ziekenhuis 
Open voor iedereen

ONDERVOEDING



Een goede eter voelt zich beter Extra aandacht voor ondervoeding in het GHZ

Een gezonde en smaakvolle maaltijd doet een mens goed. Dat geldt voor iedereen. Maar vooral voor onze patiënten heeft goed eten & drinken een gunstige invloed op hun gestel. Zij hebben minder kans op complicaties, hun conditie en weerstand verbeteren en ze herstellen sneller na een operatie.

Kortom; een goede eter voelt zich beter!

Ondervoeding een groot probleem

Het probleem van aan ziekte gerelateerde ondervoeding in ziekenhuizen is al jaren bekend. Gemiddeld is één op de vier patiënten ondervoed wanneer ze opgenomen worden. Vaak gaat de voedingstoestand achteruit bij opname in het ziekenhuis. Er zijn allerlei situaties waardoor de eetlust vermindert, waarbij angst en pijn een rol kunnen spelen. Maar ook het veelvuldig nuchter moeten zijn voor onderzoeken en te weinig hulp krijgen bij het eten, kunnen oorzaak zijn van het achteruitgaan van de voedingstoestand. Terwijl het juist bij ziekte zo belangrijk is om alle voedingsstoffen voldoende binnen te krijgen, ook al is de eetlust verminderd. Een goede voedingstoestand en met name een stabiel lichaamsgewicht vergroten de mogelijkheid om een behandeling te doorstaan en ervan te herstellen.

Snelle signalering en behandeling

Ondervoeding kan voorkomen worden door het achteruitgaan van de voedingstoestand zo snel mogelijk te signaleren en te behandelen. Iedere patiënt moet bij de opname gescreend worden op het risico van ondervoeding. Dit gebeurt binnen het GHZ aan de hand van de SNAQ-score ('Short Nutritional Assessment Questionnaire', een landelijk gevalideerd screeningsinstrument). Aan de uitkomst van deze vragenlijst kun je zien of de patiënt een risico op ondervoeding heeft. Op de meeste afdelingen gebeurt dit door de verpleegkundige, op enkele afdelingen door de room assistent. (Check op je eigen afdeling wat de afspraken zijn). Als er inderdaad sprake is van een verhoogde SNAQ-score, is het heel belangrijk dat zij in actie komen, het eetgedrag van de ondervoede patiënt goed monitoren en het gewicht nauwlettend in de gaten houden. Daarnaast zorgen zij ervoor dat de patiënt een energie- en eiwitverrijkt dieet volgt en extra tussendoortjes aangeboden krijgt. Bij een SNAQ-score van 3 of meer schakelt de verpleegkundige of de room assistent de diëtist in.

Op uw gezondheid!

Ondanks al deze inspanningen blijft ondervoeding een aandachtspunt. Want hoe krijg je iemand die geen of weinig eetlust heeft zover dat hij voldoende eet? Ook als je het belang van goede voeding onderstreept, zal het voor iemand die misselijk is moeilijk zijn om de goedbedoelde adviezen op te volgen. Daarom heeft het GHZ de samenwerking opgezocht met fooddesigner Marije Vogelzang. Zij is productontwerper en eigenaresse van de eating design studio 'Proef' in Amsterdam. Ze heeft in samenwerking met de GHZ-werkgroep Ondervoeding de basis gelegd voor een nieuw programma en het GHZ hoopt hiermee op een positieve manier eten voor ondervoede patiënten aantrekkelijker te maken. Op basis van psychologisch gedragsonderzoek met betrekking tot eetgedrag zijn we gekomen tot het programma "Een goede eter voelt zich beter."

Eten is psychologie

Hoewel de klachten van de meeste ondervoede patiënten lichamelijk zijn, kan de perceptie van eten en de stimulans om te eten, op psychologisch vlak beïnvloed worden. Het werkwoord 'eten' speelt zich meer af in het hoofd dan in de maag. Bij de totstandkoming van dit project hebben wij ons steeds afgevraagd hoe wij de ondervoede patiënten, die veelal weinig zin hebben om te eten, toch tot eten kunnen verleiden. Daarbij is de kern van het programma terug te voeren op de volgende punten:

Portionering

Men eet vaak ongemerkt meer van kleine hapjes dan van een heel bord vol. Zo wordt er over het algemeen meer gegeten van tapas dan van een bord boerenkool. Door het eten in kleinere porties aan te bieden, zal de ondervoede patiënt eerder in de verleiding komen om er ééntje te nemen.

Presentatie

Eten en drinken dat smaakvol is en aantrekkelijk wordt gepresenteerd, wordt meer gewaardeerd en meer gegeten.

Zintuigelijke prikkeling

Variatie in textuur, smaak en temperatuur van voedsel stimuleert de eetlust. De hersenen worden geprikkeld bij iedere nieuwe smaak- en gevoelssensatie.

Afleiding

Ongemerkt eet een mens meer wanneer hij wordt afgeleid. Door wat te knabbelen aan te bieden tijdens het lezen van een boek of het kijken naar de televisie, is er meer kans dat het gegeten wordt.

Aandacht

Als je weet dat de maaltijd met zorg is bereid door de medewerkers van de keuken, met verse ingrediënten, beleef je een maaltijd als smaakvoller. Door de keuken meer een gezicht te geven en communicatie tussen de keuken en de patiënten mogelijk te maken (bijvoorbeeld via de nieuwe menukaart), kiezen we voor een meer persoonlijke benadering die eetlustopwekkend kan werken.

Naamgeving

Ook als je weinig trek hebt, kies je eerder voor 'Hollandse worteltjes met luchtige aardappelpuree', in plaats van 'wortelen met aardappelpuree'. Het eten wordt door een klinkende naam niet alleen beter gewaardeerd, het wordt ook beter gegeten.





Even voorstellen: Jet van het GHZ

'Jet van het GHZ' staat symbool voor het ondervoedingsprogramma. Zij zal steeds weer opduiken op verschillende uitingen waarbij ze – op een luchtige manier en met humor – de patiënten aanspreekt over eten en drinken. Je zult haar bijvoorbeeld tegenkomen op de aangepaste folder voor ondervoede patiënten, op de nieuwe menukaart, op de mooi vormgegeven SNAQ kaart met nieuwe aantrekkelijke eiwitrijke tussendoortjes, op de placemats, op ansichtkaarten die patiënten naar het thuisfront kunnen sturen...

Kortom: Jet bindt vanaf nu – naast diëtisten, verpleegkundigen en room assistants – de strijd aan met ondervoeding in het GHZ!

Jet doet haar best, maar dit programma tegen ondervoeding slaagt niet zonder jou. Als je tips of suggesties hebt ter verbetering van dit project, kun je mailen naar Jet: jet@ghz.nl.

Praktische tips voor iedereen

Patiënten met een eiwit- en energieverrijkt dieet krijgen hun maaltijd geserveerd op een blauw dienblad. Denk bij het serveren van de maaltijd aan het volgende:

Voor het eten:

- Bekijk altijd of het menu nu wenselijk is ten aanzien van de status van de patiënt
- Zit de patiënt comfortabel? (moment om even uit bed te komen!)
- Is alle "gereedschap" aanwezig? (Gebit in/bril op/glaasje water etcetera)
- Extra servet nodig?
- Kijk goed of je de patiënt kan helpen bij het eten; bied je hulp ook aan; vlees snijden/prak maken of juist niet, jus erover of ernaast? Verpakking openmaken, boterham smeren etc.
- Bied vervanging aan als de patiënt iets niet lust
- Maak een praatje met de patiënt

Tijdens het eten:

- Vraag of het eten smaakt en of je de patiënt ergens bij kan helpen
- Soms is het handig om even bij de patiënt te gaan zitten, bijvoorbeeld om wat af te leiden als iemand niet wil eten
- Observeer het eetgedrag van de patiënt, met andere woorden: hou goed in de gaten of de patiënt wel voldoende eet

Na het eten:

- Heeft het gesmaakt?
- Eventueel iets ter vervanging aanbieden (check of drinkvoeding nodig is, zo ja: schakel eventueel de diëtist in)
- Zo nodig mond van de patiënt schoonmaken
- Dieet wijzigen en vochtbalans invullen
- Indien je eet- en drinkproblemen bij patiënten signaleert, bespreek deze met de betrokken behandelaars

