

4.5 Leefstijl & voeding



Phyllis den Brok is een maatschappelijk ondernemer met ruim 10 jaar ervaring in de zorg als manager op het gebied van eten & drinken. Sinds 2008 is ze haar eigen bedrijf Phliss gestart, waarin ze adviseert, concepten ontwikkelt en implementaties verzorgt op het gebied van eten & drinken. Ze doet

dit voor bedrijven, organisaties en overheid binnen de terreinen wonen, zorg, welzijn, onderwijs, burgerparticipatie en food. Kenmerkend voor haar manier van werken is dat eten & drinken altijd wordt gezien als een middel om andere doelen te bereiken, zoals participatie, versterking van de lokale economie, inclusiviteit, bewegen, maatschappelijke verbinding, sociale contacten, genieten, behoud van vaardigheden en verantwoordelijkheden, eigen regie, onderscheidend vermogen, dagstructuur, zelfredzaamheid, gezondheid, duurzaamheid etc.

“Maak positieve gezondheid concreet en praktisch!”

Hoe eten en drinken langer zelfstandig thuis wonen kunnen bevorderen

Eten & drinken is zoveel meer dan alleen het letterlijk eten, dan alleen zorgen dat je in leven blijft. Eten & drinken is bewegen, contacten hebben, regie houden, rekenen, plannen, dagritme, gezondheid, genieten, buiten komen, tillen, snijden, schoonmaken en nog veel meer. En daarmee een dagelijks oefenterrein voor heel veel fysieke, mentale en sociale vaardigheden.

Eten & drinken kan op deze manier heel veel betekenen voor de zelfredzaamheid van met name kwetsbare mensen in de samenleving: ouderen, mensen met een (verstandelijke) beperking, daklozen, mensen met dementie, kwetsbare gezinnen etc.. Door op dagelijkse basis zélf actief te blijven met eten & drinken, worden algemene vaardigheden behouden, waardoor deze ook ingezet kunnen worden op andere (minder vaak voorkomende) momenten, zoals bij het uitvoeren van een hobby of bezoek aan een vriendin.

“Maak positieve gezondheid concreet en praktisch!

Gebruik eten & drinken als (preventief) middel, zodat mensen langer de regie houden, beter zelfredzaam blijven, met een betere kwaliteit van leven. En waardoor ze minder snel afhankelijk worden van structurele zorg!”

Kort gezegd: wanneer je zelf het proces van eten & drinken kunt blijven uitvoeren, is je zelfstandigheid gewaarborgd! Op deze manier toegepast is deze visie en aanpak een heel concrete uitwerking van 'Positieve Gezondheid', zoals dit door Machteld Huber is geformuleerd. En toepasbaar in elke setting en situatie!

Iedereen moet eten & drinken

Eten & drinken moeten we allemaal. 365 Dagen per jaar. Meerdere keren per dag. Alle handelingen die we moeten doen om dit eten & drinken uit te kunnen voeren, zijn voor iedereen een ideale oefening om vaardigheden te behouden en zo zelfredzaam mogelijk te kunnen blijven. Door boodschappen te doen beweeg je, maak je contacten en kom je buiten. Door zelf te koken denk je na over welk menu je wilt en hoe je het klaar wilt maken. Bij het opruimen beweeg je allerlei spieren waardoor je fitter blijft.



Regelmatig eten zorgt voor dagritme. Doordat je zelf je menu kiest, eet je beter waardoor je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, je een goede weerstand behoudt en beter op een goed gewicht blijft. Door juist op deze dagelijkse activiteiten en handelingen professioneel kortstondig en preventief te ondersteunen, kunnen kwetsbare mensen langer zelfstandig blijven. Ze houden hierdoor een gelukkiger en zinvol leven en hebben minder zorg nodig. Ook in de uitvoering is dit gemakkelijk toe te passen, juist omdat iedereen thuis zijn eigen oefenterrein hiervoor heeft!

In de huidige zorg en ondersteuning zijn we nauwelijks gericht op het faciliteren van het zelfstandig kunnen blijven uitvoeren van dagelijkse handelingen als eten en drinken. Eigenlijk altijd gaat het bij maaltijden vooral over voedingsstoffen. Daarbij zien we het eten zelf als een eigen verantwoordelijkheid of worden - wanneer we op dit terrein problemen zien - deze taken in zijn geheel overgenomen. Dit overnemen van taken creëert een 'neerwaartse spiraal' van steeds minder zelf uitvoeren. Hierdoor gaan ook op andere terreinen in iemands leven veel mogelijkheden verloren. En daardoor is steeds meer zorg en ondersteuning nodig.

Niets doen maakt alleen maar passiever en kwetsbaarder

De huidige wijze van ondersteunen en zorg verlenen, waarbij taken vooral worden overgenomen, maakt dat de betreffende persoon passief wordt en daardoor afhankelijk van anderen. Zonder dat



men zich afvraagt of iemand misschien op een andere manier, in een ander tempo of met hulpmiddelen, toch de betreffende taak (of een deel daarvan) zou kunnen uitvoeren. Bijvoorbeeld door te leren hoe iemand goed kan tillen met de aanwezige beperking. Of met een speciaal mes toch zelf zijn boterhammen kan blijven snijden. Of hoe iemand de lichtere boodschappen wel zelf kan halen en opruimen, en alleen bij de zware grote spullen mogelijk hulp nodig heeft. Of door met steunen te zorgen dat iemand gewoon zelf veilig kan blijven koken.

En dat is wat men zich onvoldoende realiseert: hoe minder men doet, hoe minder men kan. Dit overnemen van taken creëert een 'neerwaartse spiraal' van het steeds minder zelf uitvoeren van handelingen waardoor steeds meer vaardigheden en mogelijkheden verloren gaan omdat ze onvoldoende worden gebruikt. Dit vertaalt zich naar een verdere inactiviteit gedurende de rest van de dag. En daardoor is steeds meer zorg en ondersteuning nodig! Los van het feit dat wanneer mensen zelf actief blijven bij het maken van hun maaltijd, onderzoek

uitgewezen heeft dat er dan beter gegeten wordt en men meer voedingsstoffen binnenkrijgt.

'Meer eten minder zorg!'



De methode 'Meer eten minder zorg' maakt juist gebruik van de mogelijkheden die mensen wél hebben, en is er op gericht om deze juist te behouden. Om hiermee de eigen regie, zelfredzaamheid en het onafhankelijk blijven zoveel mogelijk te stimuleren. En waardoor mensen dus ook beter blijven eten!

Deze andere manier van kijken (en handelen) ten aanzien van eten & drinken vraagt om een andere ondersteuning: een preventieve, maar wel professionele ondersteuning die vaak van korte duur is.

Enkele voorbeelden:

- Door kort actief te ondersteunen in hoe iemand veilig zijn groente kan blijven snijden - waardoor die persoon dat ook elke dag blijft doen - kan diegene ook zijn/haar hobby van

3D-kaarten blijven doen, omdat de fijne motoriek die daar voor nodig is op deze manier intact blijft.

- Door elke dag een boodschapje te blijven doen, blijft iemand fit en mobiel genoeg om 1 keer per 2 weken naar het voetballen te gaan waar zijn kleinzoon speelt.
- Door regelmatig de route naar het winkelcentrum te blijven gaan om boodschappen te doen, blijft iemand zich ook veilig en bekend genoeg voelen met de omgeving om een cadeautje voor een vriend(in) te kopen.
- Wanneer iemand zelf actief blijft met het opruimen en pakken van etenswaren, blijft hij fysiek fit genoeg om ook zijn boek e.d. op te kunnen rapen wanneer deze valt bij het lezen in bed.



Dus: door mensen te stimuleren om langer ogenschijnlijk simpele handelingen op het gebied van eten en drinken zelf te blijven uitvoeren, kunnen ze mogelijk langer zelfstandig thuis blijven wonen. Een wel heel concrete en praktische toepassing van positieve gezondheid als je het mij vraagt!

Te realiseren ambitie:

Leefstijl & voeding

Mensen de activiteit 'eten en drinken' zo lang mogelijk zelf laten uitvoeren om zo langer zelfstandig thuis wonen te bevorderen.

Ambities

1.
2.
3.

Inspirerend voorbeeld:



ReGen Villages, het dorp van van de toekomst?

Beoogd: een prachtig dorp, 194 woningen in Almere, geheel zelfvoorzienend dat mensen weer met elkaar en de natuur verbindt. De bewoners van deze nieuwe gemeenschappen zullen hun energie, water en voedsel uit hun eigen huis en tuin halen.

Meer info: www.regenvillages.com

Om te lezen:



In 'Meer eten minder zorg' laat Phyllis den Brok zien dat indien het middel 'eten & drinken' op een betere manier wordt ingezet, het een enorme meerwaarde heeft, waardoor – zoals in bovenstaand artikel beschreven - het ingezet kan worden als preventief middel om afhankelijkheid van zorg zo lang mogelijk uit te stellen. En zorg hierdoor mogelijk beter betaalbaar houden. Naast veel voorbeelden voor diverse doelgroepen staan in het boek tevens een uitgebreide aanpak en werkwijze beschreven. Het boek is te bestellen via:

www.meeretenminderzorg.nl



In een aansprekende combinatie van wetenschappelijke inzichten uit de gerontologie en geriatrie, en aansprekende levensverhalen belicht het boek de belangrijkste facetten van het ouder worden. Het eerste deel schetst de verschillende levensfasen en geeft aan hoe leefstijlkeuzes, gezondheid en ziekte uit de eerste levensjaren al van grote invloed zijn op de tweede levenshelft. Het laatste deel van het boek gaat over de verlenging van het leven. Het laat zien wat het met je doet als je het laatste fluitsignaal voelt naderen en hoe je als kind je ouders in deze fase kunt bijstaan.

Prof. dr. Marcel Olde Rikkert (1962) is hoogleraar geriatrie en hoofd van de afdeling geriatrie van het Radboud umc en van het Radboud Alzheimer Centrum. Het boek 'Jong blijven & oud worden' is geschreven.