

## **Zo helpen eten en drinken om langer zelfstandig te blijven**

Op hogere leeftijd kunt u langer zelfstandig en prettig blijven wonen als u vooral zélf zoveel mogelijk actief blijft in uw eigen leven. Alle activiteiten rondom eten & drinken lenen zich hier uitstekend voor!

### **Eten & drinken is méér**

Eten & drinken moeten we allemaal, 365 dagen per jaar en meerdere keren per dag. Eten & drinken zorgt ervoor dat we in leven blijven. Maar beseft u dat eten & drinken veel meer is? Eten & drinken is ook:

- Fysiek bezig zijn en bewegen: namelijk bij het tillen, snijden, schoonmaken, inschenken van een kopje drinken, het openmaken van een verpakking en het lopen (zowel in huis als bij het boodschappen doen)
- een sociale activiteit: door de contacten die u hebt bij het afrekenen bij de kassa, bij het overleg thuis wat nodig is om te besluiten wat er gegeten gaat worden of hoe laat, met de mensen die u onderweg tegenkomt of de buurvrouw die op de koffie komt
- een mentale activiteit: er moet nagedacht worden over wat er gegeten gaat worden, of dat in huis is of nog gekocht moet worden, de reclames worden gelezen om te kijken wat er in de aanbieding is, je moet rekenen om te kijken of je nog voldoende geld hebt of hoeveel eten je moet klaarmaken, je moet plannen zodat het eten op tijd klaar is of zorgen dat je op tijd de boodschappen gaat doen zodat de winkel nog open is

Op deze manier gekeken is eten & drinken contacten hebben, regie houden, vaardigheden behouden, genieten, buiten komen, op gewicht blijven, bewegen en nog veel meer.

Alle handelingen die we telkens moeten doen om dit eten & drinken uit te voeren, zijn voor iedereen een ideale oefenplek om vaardigheden te behouden en zo zelfredzaam mogelijk te blijven. Door boodschappen te doen beweeg je, maak je contacten en kom je buiten. Door zelf de maaltijden klaar te maken denk je na over welk menu je wilt en wat je op de boterham wilt. Bij het opruimen beweeg je allerlei spieren waardoor je fitter blijft. Het regelmatig eten zorgt voor dagritme. Doordat je zelf je menu kiest eet je beter waardoor je



voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Hierdoor behoud je een goede weerstand en blijf je beter op het gewenste gewicht. Eten & drinken kan op deze manier heel veel betekenen voor mensen op hogere leeftijd.

### **Te snel afhankelijk**

Wanneer mensen ouder worden, lopen ze vaker tegen grenzen aan die het moeilijker maken om eten & drinken klaar te maken op een manier zoals men altijd gewend was. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van verminderde tilkracht voor de boodschappen, minder mobiliteit om naar winkels te gaan, minder kracht in de handen om levensmiddelen klaar te maken of verminderd geheugen om de juiste boodschappen te doen. Het is vaak goed bedoeld, maar in dergelijke situaties worden kwetsbare mensen vaak te snel afhankelijk gemaakt door hun omgeving of hulpverleners. Herkent u deze voorbeelden?

- Wanneer iemand minder stabiel wordt, zich onzekerder gaat voelen of mogelijk risico zou kunnen gaan lopen, dan wordt al snel geadviseerd om kant-en-klaar maaltijden te nemen of te gaan eten bij een eetpunt, of brengen kinderen maaltijden voor hun ouder(s) zodat die zelf niet meer hoeven te koken.
- Wanneer iemand wat instabiel is of moeilijker kan tillen, wordt al gauw geadviseerd om de boodschappen thuis te laten brengen of een vrijwilliger te laten helpen die deze taak dan geheel van hem of haar overneemt.
- Wanneer iemand moeite heeft met snijden worden boterhammen gesmeerd en gesneden voor hem of haar klaargemaakt.

### **Neerwaartse spiraal**

Het overnemen van taken maakt dat iemand passief wordt en daardoor afhankelijk wordt van anderen. En dat is wat veel mensen zich onvoldoende realiseren: 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 gebruikt worden. En wanneer deze vaardigheden verloren gaan, gaan ze niet alleen verloren bij eet & drink momenten, maar ook voor andere activiteiten op andere momenten van de dag.

En daardoor is steeds meer zorg en ondersteuning nodig!



## Het belang van dagelijks te blijven oefenen

Door dagelijks met eten & drinken actief te blijven, blijft u al de hierboven genoemde vaardigheden op heel regelmatige basis oefenen, waardoor ze veel beter behouden blijven. En waarom is dit nu zo belangrijk?

Doordat u hierdoor dagelijks uw conditie blijft oefenen b.v. door lopend naar de winkel te gaan, blijft u ook fit genoeg om 1x in de twee weken met vrienden in de natuur te gaan wandelen of om op bezoek te gaan bij uw kinderen.

Door dagelijks te moeten staan, bukken en het gebruiken van de fijne motoriek bij b.v. het snijden, blijf je fit genoeg, met genoeg fijne coördinatie, om wekelijks je hobby te kunnen blijven uitoefenen zoals biljarten of 3D-kaarten maken.

Door regelmatig zelf boodschappen te blijven doen en af te rekenen, blijft u bekend met de omgeving, de winkels die er zijn en alle betaalmogelijkheden, waardoor u zelf een cadeautje kunt blijven kopen voor uw kleinkind of een vriendin wanneer deze jarig is.

Omdat bij eten & drinken heel veel vaardigheden nodig zijn, is het een uitstekend oefenterrein om fit te blijven. Juist om al die andere dingen te kunnen blijven doen die misschien wel veel belangrijker zijn dan eten & drinken, maar minder vaak voorkomen.

## Tips voor u als oudere

Op hoge leeftijd is het goed mogelijk dat men tegen grenzen aanloopt bij eten & drinken. Hopelijk bent u door dit bericht gemotiveerd om tóch zo lang en zo veel mogelijk zélf actief te blijven rondom de gehele activiteit van eten & drinken. Daarbij kunt u gebruik maken van de volgende tips:

- Ga uit van wat u nog wél kunt en vraag bij ondersteuning altijd naar hoe u activiteiten wél zelf kunt blijven doen. Dat kunnen ook deeltaken zijn. Laat u daarbij niet bang maken doordat anderen mogelijke risico's zien maar heb het erover hoe u op een zo veilig mogelijke manier dingen wel zelf kunt blijven doen. Zo kunt u bijvoorbeeld de 'zware boodschappen' laten bezorgen, maar de andere boodschappen zelf blijven doen. Of, wanneer u wat minder stevig op uw benen staat, de voorbereidende werkzaamheden van het koken van een maaltijd aan de eettafel te doen. Om dan een kruk of stoel bij het fornuis te zetten zodat u niet zo langdurig hoeft te staan wanneer dat mogelijk lastig is.



- Maak positief gebruik van bestaande hulpmiddelen of maak ze zelf (bijvoorbeeld door een lepel te verbuigen, een stuk van de tafel te zagen of een dienblad op wieltjes te zetten). Ook een ergotherapeut kan hier goed in ondersteunen. Bovendien zijn er veel meer hulpmiddelen dan u denkt, zoals een aangepast mes, een verhoogde rand voor een bord of een stappenplan om zelf koffie te kunnen blijven zetten. Deze hulpmiddelen kunnen een wereld van verschil maken t.a.v. uw eigen zelfredzaamheid.
- Oefening baart kunst - ook op hoge leeftijd: als u lang geen appel of aardappels geschild hebt met een keukenmesje, is de eerste keer dat u dat weer doet lastig en geeft het op dat moment de meeste kans dat u uzelf snijdt (of dat u de halve aardappel wegschilt...). Laat u hierdoor niet weerhouden, want de volgende keer zal het alweer beter gaan!
- Iedereen vindt andere dingen belangrijk in zijn leven. Door op een manier die bij u past gebruik te maken van uw eigen oefenterrein 'eten & drinken', levert het u het meeste op t.a.v. de kwaliteit van uw eigen leven.
- Realiseer u dat het zelfstandig dingen blijven doen u veel gelukkiger maakt dan wanneer er voor u 'gezorgd' wordt. Uiteraard is het prettig wanneer een ander eens iets voor u doet, zodat u het zelf niet hoeft te doen. Maar wanneer u daardoor afhankelijk wordt van de ander, blijkt dat opeens veel minder prettig. Zelf actief blijven in de dagelijkse dingen rondom eten & drinken kan dit helpen voorkomen.
- Vraag rond hoe anderen dat oplossen: 'wat moeite krijgen' met dingen is niets om u voor te schamen en u kunt veel van elkaar leren.

Bovenstaande visie is gebaseerd op de positieve resultaten van onderzoeken en projecten die zijn uitgevoerd door Phyllis den Brok. Zij is praktijkspecialist op het gebied van eten & drinken. Zij is auteur van het recent verschenen boek '[Meer eten minder zorg!](#)', waarin op een praktische manier beschreven wordt hoe eten & drinken kan bijdragen aan een grotere mate van zelfstandigheid van (potentieel) kwetsbare mensen, met een betere kwaliteit van leven.

