



Kennisclip

Goed en gezellig eten bij dementie

Ondine van de Rest, Universitair docent
Afdeling Humane Voeding, Wageningen University & Research

samen werken aan  **betere dementiezorg**
door samen te leren

Tot stand gekomen
in het kader van het

Deltaplan Dementie



Kenniscentrum
Zorginnovatie



Ondervoeding bij dementie

Komt vaak voor:

In Nederland >270.000 mensen met dementie.

Daarvan tienduizenden ondervoed:

- Merendeel (≈ 20.000) thuiswonend
- ≈ 10.000 in verpleeghuizen

Komt vaak al vroeg in de ziekte voor.

Nadelig, want:

- Meer gezondheidsproblemen
- Sneller ziekteverloop

Bronnen: Alzheimer Nederland 2017;
Rapport Alzheimer's Disease International, 2014

Waardoor ontstaan problemen met eten en drinken?

- Beschadigingen in de hersenen (geheugenproblemen, apraxie, agnosie)
- Problemen met kauwen en slikken
- Medicijnen (antibiotica, ACE remmers, antidepressiva)
- Niet meer actief
- Door andere ziekten en aandoeningen
- Depressie

Mogelijke problemen die zich kunnen voordoen

- Afweergedrag
- Eenzaamheid (alleen samen eten lukt)
- Eten en drinken blijft staan
- Teveel eten
- Behoeften veranderen
- Onrust

Afweergedrag

Iemand laat gedrag zien dat eten en drinken moeilijker of zelfs onmogelijk maakt.

Voorbeelden: bord of glas wegduwen, van je wegdraaien, eten uit de mond halen, weglopen van tafel, mond stijf dichthouden, etc.

Tips: zie richtlijn 'Omgaan met afweergedrag bij eten en drinken van bewoners met dementie'.

Problemen met kauwen en slikken

- Beschadigingen in de hersenen → verslikken
 - Overleg met diëtist en logopedist
 - Goed rechtop laten zitten
 - Simpele aanwijzingen geven
 - Ander eten: smeüiger i.p.v. droog voedsel
- Ontstekingen en infecties in de mond
- Droge mond door medicijngebruik
- Goede mondzorg belangrijk!

www.demondnietvergeten.nl

Eenzaamheid: alleen samen eten lukt

- Ouders of partners eten beter als naasten mee-eten.
- Eenzaamheid neemt toe met de leeftijd.
- Dementie kan ook eenzaam maken (afhankelijker van hulp, moeilijk om je verhaal te doen).
- Bij alleen eten meer depressies.
- Samen eten: geen doel maar middel

Tips: lotgenotencontact, DOC's, Odensehuis

Bron: Wang et. al, BMC Geriatrics, 2016



Eten en drinken blijft staan

- Zoveel moeite met eten dat het blijft staan
- Producten blijven te lang staan in de (koel)kast

Tips: to-do lijstjes

- Wanneer hij/zij wil gaan eten
- Koelkast elke week checken

Teveel eten

Sommige mensen met dementie eten juist veel meer dan goed voor ze is.

- Vergeten dat ze al gegeten hebben
- Niet meer weten wanneer honger of dorst
- Onrust over wanneer volgende maaltijd komt
- Vooral bij frontotemporale dementie, maar dementie is grillig
 - Kan per persoon verschillen
 - Kan ook bij Alzheimer voorkomen

Behoeften veranderen

Andere smaak of manier waarop iemand eet.
Behoeften persoonlijk, maar veelvoorkomend:

- Meer behoefte aan zoet en kruiden
- Voeding die men als kind ook kreeg (ijsje, vergeten groenten)
- Met de vingers eten (Fingerfood)

Tips:

- Lepel honing of suiker toevoegen of kruiden zoals peper, munt, koriander
- Behoeften kunnen snel wisselen: blijven experimenteren

Onrust

- Pijn, verdriet of boosheid vanwege niet meer goed kunnen eten
- Niet meer herkennen van eten of drinken
- Sundown syndroom: meer onrust als zon onder gaat
- Eerder op de avond: zijn er wel boodschappen gedaan

Tips: veel persoonlijke aandacht, geruststellen, afleiden

Praktische tips (1)

- ‘Maak het visueel’: aankleding fraai, maar bewaak balans
- ‘Out of sight, out of mind’. Contrast in servies: Red Plate Study Boston University. Bord rood of met gekleurde rand (rood of blauw) en wit in het midden.



Praktische tips (2)

- Gezonde snacks en hapjes voor het grijpen
- Zoeter eten: bolletje choco ijs of toefje slagroom op bord
- Uitproberen: heeft ook uw naaste een favoriete beker?
- Aanwijzingen geven, wat kan iemand verwachten?
- Drinken: groter glas bij poetsen en inname medicijnen
- Drinken stimuleren: helder glas, aangepaste bekertjes met grip

Praktische tips (3)

- Koffie en thee kan prima ook op warme dagen
- Zien eten doet eten
- To-do lijstjes. Hoe werkt het koffiezetapparaat ook alweer?
- Pictogrammen, plaatje zegt soms meer dan 1000 woorden
- Dingen zoveel mogelijk klaarzetten: sap in glas in koelkast
- Eetlust opwekken: bijvoorbeeld met bouillon

Belangrijkste inzichten

- Manier aanbieden eten en drinken maakt groot verschil
- Gezond ja, maar soms is ongezonder ook goed
- Ondervoeding absoluut **niet** onderschatten
- Aansluiten bij gewoonten mensen met dementie

Verdere initiatieven ter inspiratie

- Fingerfood: zowel bij de maaltijden als tussendoor
- Tantes kookboek (van Nelia Braspenning)
- Website www.zorgvoorbeter.nl
- Kookmagazine Etenstijd
- Toolkit Zorg zelf voor Beter Eten & Drinken (www.vilanswebwinkel.nl)



Kennisclip

Goed en gezellig eten bij dementie

Ondine van de Rest, Universitair docent
Afd. Humane Voeding, Wageningen University & Research
Met dank aan Jeroen Wapenaar

samen werken aan  **betere dementiezorg** door samen te leren

Tot stand gekomen
in het kader van het

Deltaplan Dementie



ZonMw

Kenniscentrum
Zorginnovatie



HOGESCHOOL
ROTTERDAM