

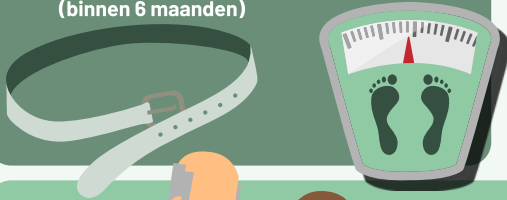
Signaleringskaart



Deze kaart helpt om signalen van ondervoeding te herkennen en te bespreken

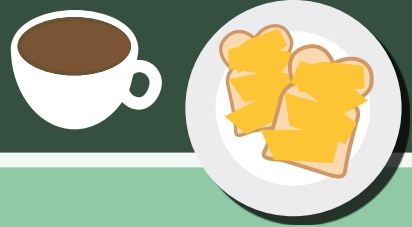
Onbedoeld gewichtsverlies

- Kleding zit ruimer
- Ring zit los om de vinger
- Het horloge om de pols zit losser
- De broekriem moet een gaatje strakker
- Het gewicht is ongewenst > 4 kg gedaald (binnen 6 maanden)



Verminderde eetlust

- De oudere is opvallend minder gaan eten
- Eten en drinken blijft staan
- Het eten smaakt niet/is niet lekker
- De koelkast is leeg/blijft vol of bevat etenswaren die over de datum zijn



Verminderde zelfstandigheid

- De oudere komt het huis niet meer uit
- Hij of zij kan niet meer zelfstandig:
 - eten en/of drinken
 - koken
 - boodschappen doen
- De oudere heeft:
 - gevoelens van eenzaamheid
 - weinig familie, vrienden of kennissen
 - moeite met lezen en schrijven

Kauwen en slikken

- Eten kost meer tijd
- Hoesten tijdens of na het eten en drinken
- Kauwen gaat moeilijker (niet passend gebit)
- Het ontwijken van eet- en drinkmomenten



Overige signalen

- Bleke huid, doffe ogen
- De oudere heeft het voortdurend koud
- Hij of zij is meer vermoeid
- Opstaan, lopen en traplopen gaan moeilijker
- Recent partner verloren
- Financiële problemen



Herken je één of meerdere signalen?



Ga het gesprek aan: "Het valt mij op dat..., klopt dat?"

Praten over eetlust, boodschappen doen en koken is altijd een goed idee. Je kunt bijvoorbeeld vragen:

Eetlust en maaltijden

- Is uw eetlust veranderd?
- Waar geniet u van?
- Hoeveel maaltijden eet u per dag?
- Eet u alleen of samen met iemand?

Boodschappen doen - koken

- Eet u elke dag warm?
- Wie kookt er?
- Doet u zelf de boodschappen?
- Aan wie vraagt u hulp of kunt u hulp vragen als dat nodig is?

Kauwen, slikken en gebit:

- Heeft u moeite met kauwen of slikken?
- Heeft u pijn of problemen in uw mond of met uw gebit?

Vraag of er hulp is en welke hulp. Bespreek wat er in de buurt is of wijk wordt georganiseerd, zoals een maaltijdservice of buurtrestaurant. Betrek de familie, mantelzorg(er)s of verzorging zoveel mogelijk. Vul eventueel samen een van de zelftesten in op goedgevoedouderworden.nl

Als er geen netwerk is, adviseer dan om zelf te bellen met de huisarts/diëtist.

Kijk voor meer informatie op www.dietistencoalitie010.nl bij werkgroep kwetsbare ouderen en www.goedgevoedouderworden.nl.

Deze signaleringskaart is mede mogelijk gemaakt door Regiegroep Kwetsbare Ouderen Apeldoorn en Kenniscentrum ondervoeding

