

26-3-2019

Risico op vallen & Ondervoeding

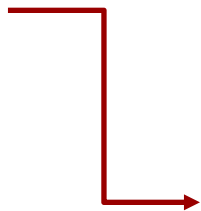
Inge Cantatore, zelfstandig gevestigd dietist

Inhoud programma

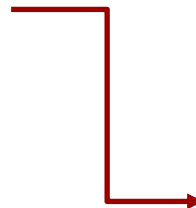
- Relatie vallen - ondervoeding
- Wanneer ben je ondervoed?
- Wat kun je doen?
 - *Praktische tips*
 - *Wanneer schakel je diëtist in?*
 - *Werk samen, denk breed!*

Relatie vallen-ondervoeding

ONDERVOEDING



SPIERMASSA/KRACHTVERLIES



RISICO OP VALLEN

Wanneer ben je ondervoed (1)?



Wanneer ben je ondervoed (2)?

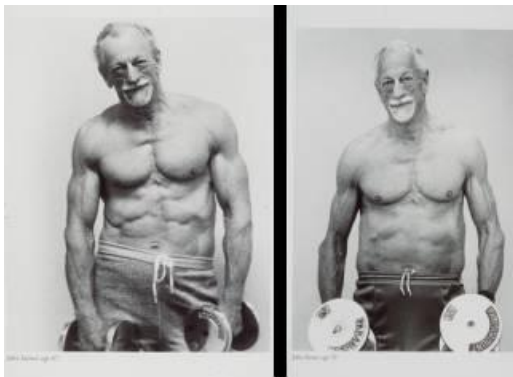
Meest gebruikte criteria voor ondervoeding:

- **Lage BMI**
 - < 18,5 (< 65 jaar)
 - < 20 (\geq 65 jaar)
 - < 21 bij COPD

- **Onbedoeld gewichtsverlies**
 - >10% onbedoeld gewichtsverlies in de laatste 6 maanden
 - > 5% in de laatste maand

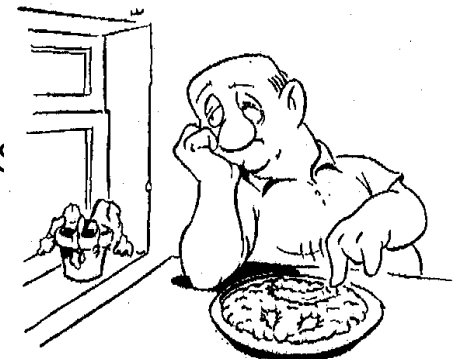
Soort ondervoeding, bepaalt het gevolg

sarcopenie:
veroudering inactiviteit,
spiermassa verlies,
inflammatie



cachexie:
spiermassa verlies,
inflammatie,
gewichtsverlies,
verminderde eetlust

wasting:
lage BMI,
gewichtsverlies



Screenen op ondervoeding (1)

- SNAQ
- Snel en eenvoudig,
- Wetenschappelijk basis



http://www.youtube.com/watch?v=aL8i_hFhwBc

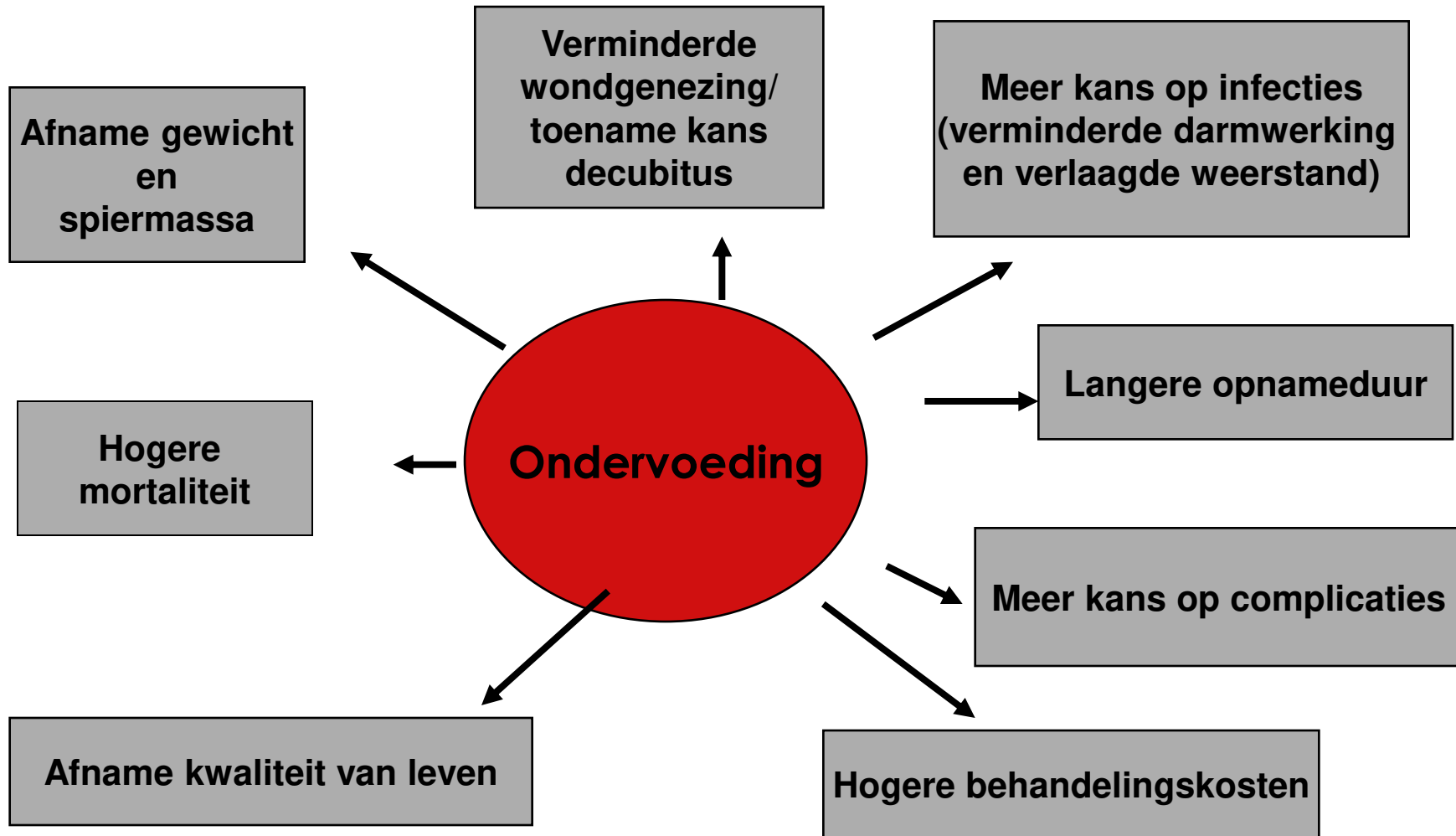
Screenen op ondervoeding (2)

Belang lichaamssamenstelling

- Bepalen spiermassa!!
 - Bio Impedantie meting
 - Hand knijp kracht



Behandel op tijd!



Wanneer is er een probleem (1)?

- Als de cliënt in een week meer dan 3 dagen **te weinig** heeft gegeten
- Als de cliënt langer dan een week **redelijk** eet



Wanneer is er een probleem (2)?

- Maar ook als er sprake is van:
 - Problemen met boodschappen doen
 - Problemen met koken
 - Problemen met eten
 - Slikken, kauwen
 - Geen eetlust, misselijkheid (medicatie!)
 - Vermoeidheid
 - Lege koelkast
 - Restjes?
 - Producten over de houdbaarheidsdatum?
 - Voorraad?

Wat kun je doen (1)?

- **Zorg voor gezond eetgedrag**
 - Aan tafel, regelmatig, rustig kauwen
- **Zorg voor voldoende energie**
 - Geen light!
 - Dubbel broodbeleg + scheutje room/klontje boter
 - Maaltijdservice:
 - [Apetito/Vers aan tafel/Uitgekookt.nl](#)
- **Zorg voor voldoende eiwitten**
 - Glas chocolademelk + slagroom
 - Extra ei/kaas/worst/nootjes
- **Samen eten?**
 - Buurthuis/Buren?



Wat kun je doen (2)?

- **Schakel op tijd de diëtist in**
 - Inzet aanvullende drinkvoeding/sondevoeding

- Minimaal 3 uur vergoeding via de basisverzekering!
 - Afhankelijk van aanvullende verzekering extra tijd
 - Eigen risico
- Huisbezoek is mogelijk,
 - liefst samen met u en de mantelzorger.



Wat kun je doen (3)?

Werk samen, denk breed!

- Fysiotherapie?
 - Bewegen en extra eiwitten maakt een spier
- Ergotherapie?
 - Check of huis aanpassingen nodig heeft
- Logopedie?
 - slikproblemen
- Welzijnscoach?



APP, Amsterdams Paramedisch Platform

Vragen?

