

# Goed eten op leeftijd

Praatplaat met tips voor kopen, bereiden en eten

## Eten kopen

### Boodschappen doen



Rollator of  
boodschappen-  
trolley



Boodschappen  
laten bezorgen  
door bekenden  
of supermarkt

### Etiketten lezen



App  
'Kies Ik Gezond?'  
van het  
Voedingscentrum



Leesbril  
of loop

### Online boodschappen bestellen

?



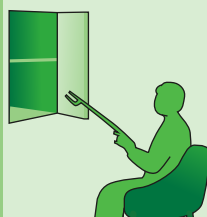
Hulp van  
mensen uit  
de omgeving



Cursus  
volgen

## Eten bereiden

### Lichamelijke beperkingen



Tips vragen  
aan ergo-  
therapeut



Zittend  
snijden en  
schillen



Hulp-  
middelen



Samen  
koken

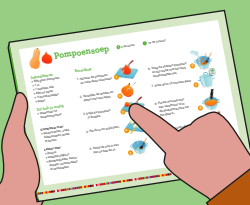


Eenvoudige  
recepten en  
voorgesneden  
groenten

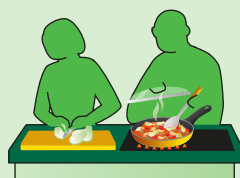


Gezonde  
maaltijden  
laten  
bezorgen

### Recepten begrijpen



?



Cursus  
volgen



Recept-  
video's  
bekijken

eerlijk over eten

Voedingscentrum

## Eten

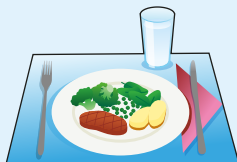
### Eetlust en smaak



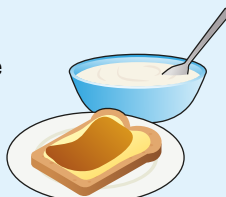
Wat fruit of een kopje bouillon kan je eetlust stimuleren



Hulp van zorg-professional, zoals een diëtist



Dek de tafel



Kies wat voor jou smakelijk en makkelijk is om te eten

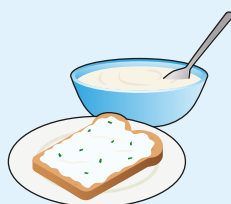


Voeg kruiden en specerijen toe, gebruik geen zout

### Gebit en kauwen



Langs de tandarts

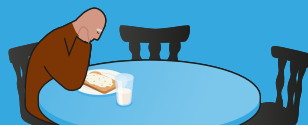


Kies eten dat makkelijk te kauwen is



Eten pureren

### Eenzaamheid



Samen koken



Aansluiten bij lokale initiatieven



Radio aan

## Geldzaken



Koop slim in



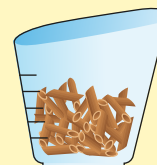
Budget-koken



Producten uit de vriezer



Voor meerdere dagen koken



Op maat koken

Ik wil graag aan de slag met: \_\_\_\_\_

Omdat: \_\_\_\_\_

Een uitdaging die ik hierbij ervaar is: \_\_\_\_\_

Dit los ik op door: \_\_\_\_\_

# Praatplaat Goed eten op leeftijd: zo gebruik je 'm in de praktijk

In deze toelichting leggen we je graag uit hoe je de Praatplaat Goed eten op leeftijd kunt gebruiken in de dagelijkse praktijk. De praatplaat kun je bestellen in onze webshop. Hier kun je ook het bijbehorende invulvel gratis downloaden.

Hieronder noemen we in het kort de stappen die je aan de hand van de praatplaat kunt doorlopen met een patiënt. Daarna werken we die stappen verder uit.

- Beoordeel het risico op ondervoeding
- Ga in gesprek aan de hand van de praatplaat
- Doorloop de verschillende categorieën
- Stel mogelijke problemen vast
- Beschrijf een concrete actie

## Beoordeel het risico op ondervoeding

Ondervoeding komt vaak voor bij ouderen. Hierbij kunnen verschillende factoren een rol spelen. Zo kan de eetlust tijdens het ouder worden afnemen. Ook kan ziekte ervoor zorgen dat er een hogere behoefte is aan bepaalde voedingsstoffen.

Met een screeningsinstrument kun je vaststellen of een patiënt een verhoogd risico op ondervoeding heeft. Hiervoor kun je de MUST of SNAQ gebruiken. Als je patiënt op basis van de screening een verhoogd risico op ondervoeding heeft, is het belangrijk om de patiënt door te verwijzen naar de huisarts en/of diëtist.

Naast eventuele hulp van een huisarts en/of diëtist kun jij de patiënt praktische ondersteuning bieden. Aan de hand van de praatplaat kunnen jullie samen kijken of er rondom het kopen, bereiden en consumeren van eten en drinken problemen zijn (zie volgende stap). Indien nodig kun je de juiste hulp bieden of inschakelen.

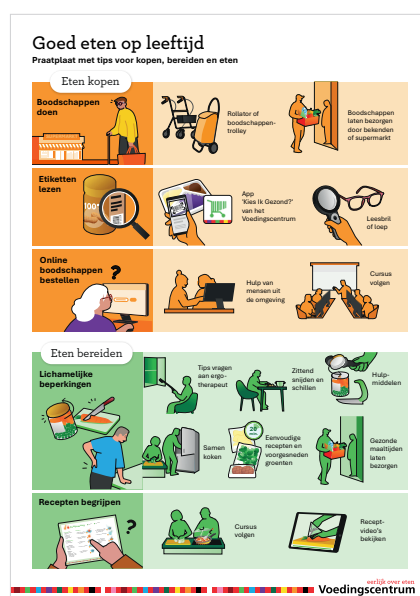
Meer informatie over de oorzaken, gevolgen en de diagnose van ondervoeding kun je vinden op [www.voedingscentrum.nl/professionals/huisartsen/ondervoeding](http://www.voedingscentrum.nl/professionals/huisartsen/ondervoeding)

## Ga in gesprek aan de hand van de praatplaat

Bekijk aan de hand van de praatplaat met de patiënt of er bepaalde aspecten rondom eten en drinken aandacht vragen. Je kunt de praatplaat op tafel leggen, zodat je hem samen kunt doorlopen. Door de patiënt de praatplaat zelf te laten doorlopen, wordt het echt iets van de patiënt zelf. Dat zal de motivatie om er ook echt mee aan de slag te gaan vergroten.

## Doorloop de verschillende categorieën

De praatplaat bevat 4 hoofdcategorieën waar de patiënt problemen bij kan ervaren: eten kopen, eten bereiden, het eten zelf en de financiële situatie. Bespreek de verschillende categorieën om te achterhalen of de patiënt bij een van deze aspecten moeilijkheden ervaart. Mochten er meerdere hoofdcategorieën zijn die aandacht behoeven, laat de patiënt er dan één kiezen waar als eerste actie op wordt ondernomen.



## Stel mogelijke problemen vast

Vervolgens maak je samen de stap nog concreter door de patiënt binnen de hoofdcategorie een subcategorie te laten kiezen waarmee aan de slag wordt gegaan.

*Let op: De praatplaat richt zich op de aspecten rondom het kopen, bereiden en consumeren van eten en drinken.*

*Voor inhoudelijke voedingsadviezen kun je gebruik maken van de gratis folder 'Voeding bij gewichtsverlies, ziekte en herstel', te bestellen in onze webshop: [www.voedingscentrum.nl/folder-gewichtsverlies](http://www.voedingscentrum.nl/folder-gewichtsverlies), of via de webpagina voor professionals over ondervoeding: [www.voedingscentrum.nl/advies-ondervoeding](http://www.voedingscentrum.nl/advies-ondervoeding)*

## Beschrijf een concrete actie

Tot slot stel je samen met de patiënt een concrete actie op. Dit gebeurt aan de hand van het 'Aan de slag'-plan. Een voorbeeld:

- Ik wil graag aan de slag met: vaker koken voor mezelf.
- Omdat: ik nu vaak alleen maar brood eet.
- Een uitdaging die ik hierbij ervaar is: eten koken kost veel inspanning.
- Dit los ik op door: op zoek te gaan naar recepten die eenvoudig te maken zijn.

Door gedrag te koppelen aan een moment of behoefte, wordt de actie concreter en haalbaarder. Het kan de patiënt helpen om meerdere acties en plannen (bijvoorbeeld 3) te maken binnen de gekozen subcategorie. Op die manier hangt niet alles af van één actie of plan. Zorg ervoor dat de patiënt kiest voor kleine maar uitdagende stappen, die aansluiten bij (de leefstijl van) de patiënt.

Laat de patiënt het 'Aan de slag'-plan invullen op het invulvel behorend bij de praatplaat en geef deze mee naar huis.

Adviseer je patiënt het invulvel met het 'Aan de slag'-plan ergens in huis neer te leggen of op te hangen waar het als herinnering kan dienen, zoals op de koelkast. Als het je patiënt na verloop van tijd gelukt is om de voorgenomen verandering(en) vol te houden, zou je – indien nodig – aan de hand van de praatplaat een nieuwe stap kunnen bespreken.

## Meer informatie

Wil jij meer informatie over voeding in relatie tot diverse aandoeningen? Dan kun je terecht op onze website speciaal voor huisartsen en praktijkondersteuners: [www.voedingscentrum.nl/huisartsenpraktijk](http://www.voedingscentrum.nl/huisartsenpraktijk)

Heel veel succes met de praatplaat Goed eten op leeftijd. Mocht je opmerkingen of suggesties hebben, dan horen we dat graag via [professionals@voedingscentrum.nl](mailto:professionals@voedingscentrum.nl).