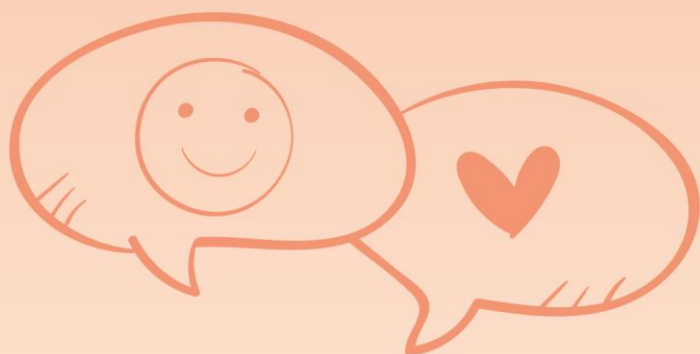


Helpen bij eten en drinken

Brochure vaardigheidstraining



Helpen bij eten en drinken

Eten en drinken zijn eerste levensbehoeften. En de meeste mensen genieten er enorm van. Toch is dit niet voor iedereen vanzelfsprekend en is er sprake van voedingsproblemen. Zoals snel verslikken, anders moeten eten door diabetes of ondervoed raken omdat niets meer smaakt. Dan is het fijn als er iemand is die kan helpen bij het eten en drinken. In deze brochure leest u hoe u dit doet.

Stimuleren van eten en drinken

Wilt u iemand stimuleren om (meer) te eten en drinken? Maak eet- en drinkmomenten dan zo aantrekkelijk mogelijk. Een aantal tips:

- Presenteer het eten en drinken mooi. Een gezellig gedekte tafel met sfeervolle verlichting kan een positieve invloed hebben op iemands eetlust.
- Is iemand gewend om te eten en drinken voor de televisie? Geef diegene hier dan de ruimte voor.
- Bereid de maaltijd samen voor. Door de geuren, handelingen en gesprekken tijdens het klaarmaken, kan iemand zich al op het eten verheugen.
- Laat iemand zo veel mogelijk zelf kiezen en ook zo veel mogelijk zelf doen. Eigen regie is enorm belangrijk.
- Eet iemand niet zo veel? Verdeel het eten en drinken dan in meerdere kleine porties over de dag.

Probeer eens 'fingerfoods'. Zo kan iemand lekker met de handen eten.

Praten over eten en drinken

Om iemand zo goed mogelijk te helpen bij eten en drinken, is het handig om te weten wat diegene belangrijk vindt. Dit ontdekt u door er samen over te praten. Stel bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Wat betekenen eten en drinken voor u?
- Heeft u mooie herinneringen aan eten en drinken?
- Wat at en dronk u vroeger het liefst? Is dat veranderd?
- Kookt u zelf? Deed u dat vroeger? Wat maakte u graag klaar?
- Geniet u nu ook nog van eten en drinken? Zo nee, hoe komt dat? Kan ik daarin iets betekenen?
- Waar kan ik u nou écht blij mee maken?.

Ook geestelijke gevolgen ...

Eten en drinken doen meer dan het leveren van voedingsstoffen. Ze zorgen voor genot en plezier. Plus: eet- en drinkmomenten zijn iets om naar uit te kijken en geven structuur aan de dag. Moeilijk kunnen eten en drinken levert dan vaak ook niet alleen lichamelijke, maar ook geestelijke problemen op.



Hulpmiddelen

Het komt vaak voor dat iemand eet- en drinkhandelingen zelf niet meer goed kan uitvoeren. Bijvoorbeeld een lepel naar de mond brengen, of een beker vasthouden. Er zijn verschillende hulpmiddelen die het eten en drinken makkelijker maken. Welke het meest geschikt zijn? Vraag een ergotherapeut of thuiszorgwinkelmedewerker om advies.

Hygiëne en veiligheid

Om te voldoen aan de wet voor voedselveiligheid, moeten zorginstellingen zich houden aan de hygiëncode. Deze richt zich niet alleen op de handelingen in de centrale keuken, maar ook op het eten en drinken op de afdeling en in het restaurant. Over 'risicovolle' etenswaren zoals eieren, filet américain of vis maakt elke zorginstelling eigen afspraken. Overleg met de zorgmedewerkers wat iemand wel en niet mag eten. Hierbij is er altijd een spanningsveld – met voedselveiligheid aan de ene kant en iemands fijnste leven aan de andere kant. Vaak mag iemand de meeste producten gewoon hebben, zolang deze maar veilig worden bereid.

Handelen bij verslikking

Soms verslikt iemand zich tijdens het eten en drinken. Bijvoorbeeld omdat diegene niet meer goed kan kauwen of het eten moeilijk wegstrekt. Bij verslikking komt voedsel in de luchtpijp terecht, wat meestal een hoestbui veroorzaakt. Deze zorgt ervoor dat dat wat in de luchtpijp zit, er als het ware weer wordt 'uitgeblazen'. Lukt dit niet? Dan krijgt iemand het benauwd, kan niet meer praten of hoesten, krijgt geen lucht meer en wordt blauw. Dan is het belangrijk dat u weet wat u moet doen.

Algemeen:

- Probeer rustig te blijven, en waarschuw bij verstikking altijd een zorgmedewerker of bel 112.
- Laat iemand niet alleen.
- Zeg wat u gaat doen. Iemand kan schrikken van uw handelingen en in een reflex inademen. Hierdoor kan het voedsel nog verder in de luchtpijp schieten.

Verslikken in vast voedsel:


- Probeer het voedsel dat achter in de keel zit eerst met de hand te verwijderen. Dit doet u zo:
 - Plaats twee gestrekte vingers van elke hand achter de kaakhoek - zo dicht mogelijk bij het oor.
 - Druk met uw duimen op de kin om de mond te openen. Heeft iemand een los kunstgebit? Haal dit dan uit de mond.
 - Probeer met één of twee vingers het voedsel met een 'lepelende' beweging uit de keel te halen.



Helpen bij eten en drinken: stappenplan

Iemand helpen bij eten en drinken vraagt om een duidelijke, vaste aanpak. Onderstaand stappenplan helpt u hierbij op weg:

Houd ook rekening met eerder genoemde aandachtspunten.



Vooraf:

- Maak het eten en drinken klaar.
- Was uw handen en die van de cliënt.
- Dek de eettafel (of de salontafel, het nachtkastje, etc.).
- Zet de volgende spullen klaar:
 - Servies en bestek
 - Servet
 - Glas water
 - Afvalbak
 - Eventuele hulpmiddelen
 - Eventuele instructie bij slikproblemen (lees deze vooraf door)

Tijdens:


- Houding: zorg dat iemand prettig in de stoel zit en schuif deze aan tafel. Eet iemand in bed? Zet dit op de juiste werkhoogte en help iemand in een comfortabele, halfzittende houding.
- Temperatuur: controleer de temperatuur van het eten en drinken, voordat iemand begint.
- Eetgewoontes: stem de manier van eten, het tempo en de hoeveelheid altijd met iemand af. Let hierbij ook op non-verbale reacties.

Na afloop:

- Help iemand waar nodig uit de stoel of terug naar een comfortabele houding.
- Ruim het bord, bestek en de andere spullen op en maak alles schoon.
- Vraag of iemand tanden wil poetsen.
- Schrijf de handelingen op.
- Geef eventuele bijzonderheden door aan de zorgmedewerkers.

Voorbeeld nodig?

Op [Samenbeterthuis.nl](https://www.samenbeterthuis.nl) vindt u handige instructiefilmpjes van helpen bij eten en drinken.



Vaardigheidstraining

Wilt u na het lezen van deze brochure nog meer weten over helpen bij eten en drinken? Kom dan naar een van onze vaardigheidstrainingen. Hierin ontdekt hoe u iemand het beste kunt ondersteunen.

In de training komen verschillende onderwerpen aan bod:

- Verminderde eetlust
- Verslikken
- Hulpmiddelen
- Verdikken van voeding en drinken
- Een veilige eet- en drinkhouding

Hierbij wisselen we praktijk en theorie af. U ervaart onder andere hoe het is om bij het eten en drinken afhankelijk te zijn van een ander. Ook is er ruimte om vragen te stellen en met elkaar in gesprek te gaan. Aan het einde van de training gaat u naar huis met praktische, concrete kennis en tips, zodat u iemand zo goed mogelijk kunt helpen.

Praktische informatie

De training duurt 3 uur en vindt plaats op verschillende data en locaties.

Aanmelden

Aanmelden voor de vaardigheidstraining kan op www.leernetwerkdedriehoek.nl.

Colofon

Dit is een uitgave van Leernetwerk de Driehoek; het leernetwerk voor mantelzorgers en vrijwilligers in Rotterdam, Capelle aan den IJssel en Krimpen aan den IJssel. Een initiatief van Aafje, Cedrah, St. Humanitas, Laurens, Lelie zorggroep, De Vijverhof en De Zellingen in samenwerking met ConForte, Capelle Krimpen Verbonden en Zilveren Kruis Zorgkantoor.

www.leernetwerkdedriehoek.nl

Mail bij vragen over deze uitgaven naar:

info@leernetwerkdedriehoek.nl

Niets van deze uitgave mag zonder toestemming worden vermenigvuldigd of gekopieerd.

Bronnen:

Vilans hulpmiddelenwijzer

Ergotherapie.nl

Zorgvoorbeter.nl