VOEDING

Eten en drinken dienen niet alleen om ons te voeden. Maaltijden zijn ook een bron van plezier en gezelligheid en kunnen een houvast in de tijd bieden aan iemand die gedesoriënteerd is. Eten is bovendien een belangrijk sociaal ritueel: samen met anderen eten kan stimulerend zijn en plezier en welzijn bevorderen. In de loop van de ziekte kunnen echter problemen met eten ontstaan, die verschillende oorzaken kunnen hebben.

Oorzaken van weigering of moeilijkheden tijdens de maaltijden:

- Vergeetachtigheid (en dus denken dat men al gegeten heeft of nog niet gegeten heeft) kan ertoe leiden dat de persoon de aangeboden maaltijd weigert of vlak na de maaltijd opnieuw eten zoekt.
- Door een gebrek aan lichaamsbeweging kan de persoon geen honger ervaren en daardoor weigeren te eten.
- Het gebit of de tandprothese kan pijn veroorzaken bij het kauwen. De persoon probeert dan de oorzaak van die pijn, namelijk de maaltijden, te vermijden. Iemand met dementie die moeite heeft om zich uit te drukken, kan soms niet uitleggen waarom hij of zij niet wil eten.
- De persoon kan moeite hebben om bestek te herkennen of te gebruiken, of om voedsel van andere voorwerpen op tafel te onderscheiden. Ook kan de persoon zich schamen omdat hij of zij de verwachte tafelmanieren niet meer kan naleven.

Enkele mogelijke oplossingen

Een ritueel invoeren:

Maaltijden op vaste tijdstippen en op een vaste plaats, volgens een vast ritueel, kunnen iemand met dementie helpen om voldoende te eten en zich in de tijd te oriënteren. Daarbij is het ook belangrijk rekening te houden met de gewoonten, voorkeuren en wensen van de persoon. De maaltijd kan een bijzonder moment worden. Betrek de persoon bij wat er rond de maaltijd gebeurt: helpen bij het dekken van de tafel of het bereiden van het eten kan een gevoel van betrokkenheid en nuttigheid geven en zo de zin vergroten om samen te eten.

Ruimte laten voor zelfstandigheid:

Het is belangrijk dat de persoon zelf kan eten, ook als de maaltijd niet op de gebruikelijke manier verloopt (bijvoorbeeld door bestek onjuist te gebruiken of met de vingers te eten). Dit ondersteunt het zelfbeeld, het zelfvertrouwen en het plezier in eten.

Samen eten:

Gezelschap maakt de maaltijd aangenamer en kan aanzetten tot nabootsen. Dit kan de persoon aanwijzingen geven over hoe te eten en waar te beginnen.

© All rights reserved

Zich aanpassen:

- Bestek met een dik handvat is gemakkelijker vast te houden. Het gewicht herinnert de persoon er ook aan dat hij of zij iets in de hand heeft.
- Indien nodig kan de persoon rechtstreeks met de handen eten. Het is ook mogelijk maaltijden te bereiden die gemakkelijker met de vingers vast te nemen zijn, de zogenaamde « fingerfood ».
- Meerdere kleine maaltijden worden gemakkelijker gegeten dan één grote maaltijd. Een lichte maaltijd 's avonds kan voorkomen dat de bloedsuikerspiegel te sterk daalt, wat vroegtijdig ontwaken of nachtelijke onrust kan veroorzaken.
- Alle zintuigen spelen een rol bij het eten. Mooi gepresenteerd voedsel dat lekker ruikt en knapperig is, stimuleert de eetlust. Omdat de smaakwaarneming afneemt met de leeftijd, kan het nuttig zijn gerechten iets meer te zouten (zout is een smaakversterker). De waarneming van zoete smaken blijft doorgaans beter behouden.
- Zet de tafel niet te vol om afleiding te vermijden: een bord met het eten erop, bestek en een glas water volstaan.
- Gebruik diepe borden of kommen: de randen maken het gemakkelijker om voedsel op te nemen en voorkomen dat het van het bord schuift.
- Er bestaan hulpmiddelen bij het eten, verkrijgbaar bij bandagisten en leveranciers van prothesen. Oudere mensen zijn echter niet gewend deze te gebruiken en kunnen ze daarom weigeren. Deze hulpmiddelen kunnen ook als onwaardig of vernederend worden ervaren (onaangename plastic bekers, servetten om de hals die op een slab lijken enz.), omdat ze te kinderachtig overkomen.
- Bij kauw- of slikproblemen is het belangrijk dat het voedsel goed gaar, fijn gesneden of gemalen is. Raadpleeg een arts of logopedist voor aanbevelingen die aansluiten bij de specifieke moeilijkheden.

Bij een vermoeden van ondervoeding is het belangrijk een arts te raadplegen. De voedselinname kan worden aangevuld met een vitaminesupplement. Als een voldoende inname van vloeibare of vaste voeding niet langer gegarandeerd is, is overleg met de arts en de andere zorgverleners nodig.

Aanvullende informatie

- Cercle des Aidants, een opleiding van Ligue Alzheimer ASBL
- De Alzheimer Cafés van Ligue Alzheimer ASBL
- Praktische fiche: « Verslikken »

© All rights reserved