

Hilde Ceulemans, diëtiste, vzw Compostela te Borsbeek en Koen Verpoten, kok te wzc Cantershof te Hove



Hilde Ceulemans

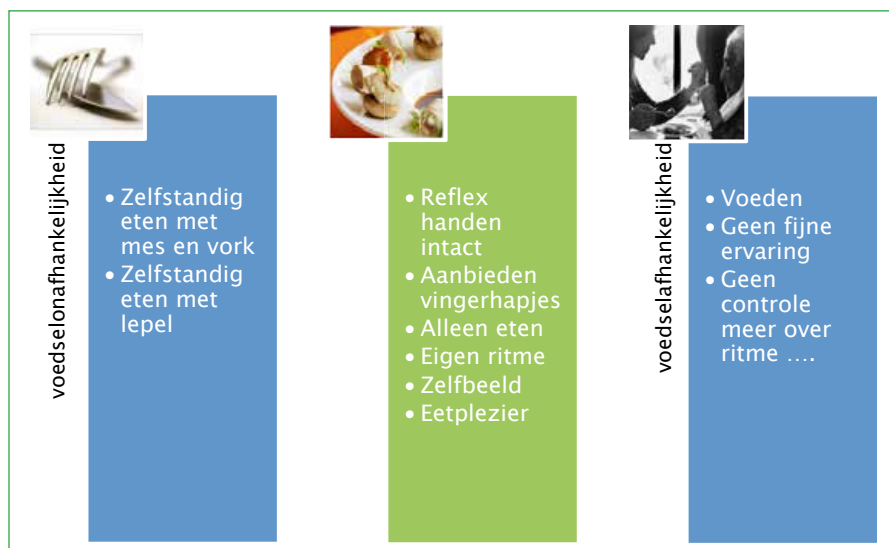
Het is algemeen geweten dat een voedzame en evenwichtige voeding essentieel is voor het handhaven van het lichaamsgewicht, een optimale hydratatie en het algemeen welzijn voor ouderen en in het bijzonder voor personen met dementie. Maar een voldoende opname van voedingsstoffen is niet de enige doelstelling van een goede maaltijdzorg. Ook de sociaal emotionele aspecten van een maaltijd verdienen aandacht in het kader van maaltijdzorg.

ETEN: STAAT VOOR ZORG, COMFORT EN SOCIAAL CONTACT

Eten betekent meer dan louter voedingsstoffen opnemen, eten moet ook een plezier zijn. Lekker eten geeft een goed gevoel, een algemene vorm van welbehagen. Een maaltijd nemen heeft dus niet alleen betrekking op het lichamelijke welbevinden (goede voedingsstatus) maar heeft ook een psychologische, sociale dimensie. Deze waarden zijn essentieel in het streven naar levenskwaliteit dus ook voor personen die een cognitief probleem zoals dementie ontwikkelen.

Ouderen met dementie worden met een aantal uitdagingen geconfronteerd wanneer het gaat om de maaltijd. In welbepaalde fases van het dementieproces treedt er een probleem op met het vermogen tot aandacht (De Maesschalk 1996), de coördinatie bij eten en drinken, het kunnen verwoorden... Begrijpelijk, dat dit frustrerend en pijnlijk kan zijn voor een persoon met dementie (Alzheimer samenleving 2012).

Eten zoals wij in onze westerse cultuur gewoon zijn nl. met bestek bestaat uit complex veel handelingen. Bij het vorderen van het dementieproces lukt dat voor de desbetreffende persoon niet langer om deze complexe acties uit te voeren. Wanneer het moment wordt bereikt waarop eten met mes en vork niet meer lukt, beslist de hulpverlener al gauw om de dementerende bewoner te voeden. Echter door het aftoetsen van de individuele mogelijkheden, het vereenvoudigen van



Figuur 1

de taken is de persoon met dementie in staat langer zelfredzaam te zijn. Bovendien wil een oudere met dementie niet alleen object van 'zorg' zijn maar actief betrokken blijven. Door hen de kans te ontnemen om zelf te eten, worden ze in een passieve rol geduwd. In het verleden is al aangetoond dat 'gevoed' worden als vernederend wordt ervaren (Declercq 1990).

Door gebruik te maken van de hand mondreflex die vrij lang intact blijft, kan 'eten' vereenvoudigd worden en kan de persoon met dementie langer zelfstandig eten. Het aanbieden van Fingerfood of vingerhapjes in plaats van een traditionele maaltijd kan dus de voedselonafhankelijkheid verlengen (figuur 1).

AANDACHT ZELFBEPALING

Een oudere die hapjes geserveerd krijgt, heeft een volledige controle over wat,

in welke volgorde en hoeveel gegeten wordt. Eten op eigen ritme stimuleert de smaakbeleving en geeft minder stress. Een enorm contrast met wanneer deze persoon hulp krijgt door een zorgverlener die binnen een institutionele setting tijdens de maal-'tijd' meerdere bewoners moet voeden.

Voor personen met matige tot ernstige dementie is het een manier om hun waardigheid te behouden, hun onafhankelijkheid te verlengen op het moment dat de mobiliteit of de coördinatie beperkt wordt. Alleen eten geeft meer genot en zelfvertrouwen.

FINGERFOOD, WAT?

Fingerfood of vingerhapjes kunnen eenvoudig gegeten worden zonder noodzaak van bestek, ze houden hun vorm en ste-



Figuur 2



vigheid wanneer deze genomen worden met de vingers. Het zijn maaltijdcomponenten (vlees, groenten, aardappelen en of vervangers) die aangeboden worden in hapklare stukjes in de vorm van bolletjes, reepjes... van 1.5 à 2 cm (figuur 2).

De miniatuur versies van voedingsmiddelen bijvoorbeeld mini quiches zijn vaak beter, stabiel en dan hapjes gesneden van een groter geheel omdat dit dreigt uit te vallen. Voor de verschillende voedingscomponenten, in het bijzonder voor de diverse types van groenten; zacht, stevig,

roosjes...; zijn leidraden (verwerk suggesties) opgesteld ter ondersteuning van het keukenteam.

Zo kan een wit koolblad als jasje gebruikt worden om andere groentjes te verpakken. Spinazie kan onder de vorm van flan of quiche geserveerd worden. Maar ook een stoofpotje van vlees of vis wordt in de vorm van fingerfood aangeboden. Het doel is om gebruik te maken van de basis ingrediënten van de dag om kleine, smakelijke hapjes, zonder gewijzigde consistentie, te maken. Door zo weinig

mogelijk af te wijken van het dagmenu krijgt de oudere met dementie het gevoel erbij te horen. Dit vraagt vanzelfsprekend de nodige creativiteit en vindingrijkheid van de kok en zijn team.

Vele culturen hebben een traditie van vingerhapjes vóór of als maaltijd; denk maar aan tapas. Mits enige creativiteit kunnen deze aangepast worden voor ouderen of inspiratie geven. De vingerhapjes moeten bovendien nuttig en gevarieerd zijn en of in voldoende mate aangeboden worden.

Door het opvolgen van het gewicht van de betrokken personen stellen we vast dat de voedingstoestand stabiel blijft of verbeterd (figuur 3 op de volgende bladzijde).

FINGERFOOD, MEER DAN VOEDING!

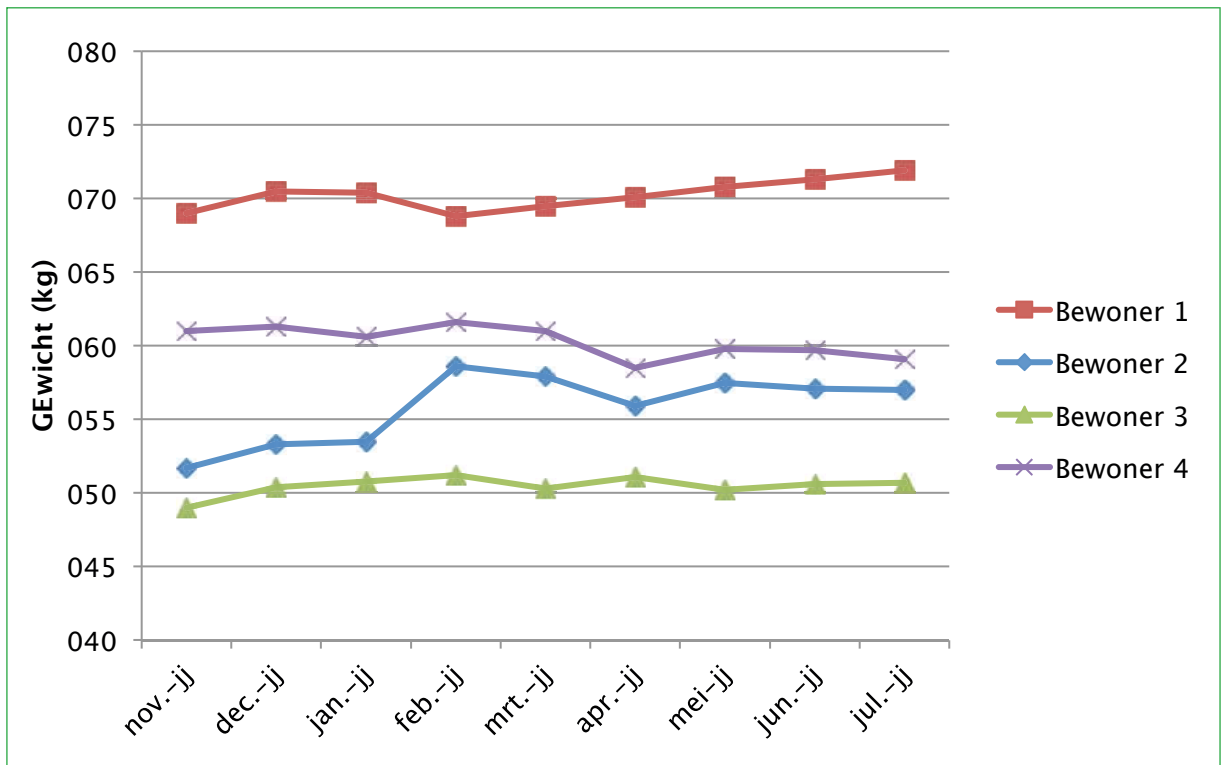
Fingerfood is niet alleen optimaal omdat ouderen, met een bepaald profiel, langer hun onafhankelijkheid behouden maar ook omdat het kan helpen om de zintuiglijke basiservaringen te prikkelen. Binnen de institutionele setting eten ouderen vaak, wat betreft voeding, in een prikkelarme omgeving. Echter hoe meer zintuigen zoals reukzin, tastzin...geprikkeld worden hoe meer de ouderen worden voorbereid op de maaltijd. Zeker de tactiele stimulatie is ontzettend belangrijk voor personen met dementie.

Bij het maken van vingerhapjes wordt er dus veel aandacht besteed aan de smaak, presentatie (visuele uitnodiging), textuur en geur. Het ruiken en voelen kan immers herkenning en eetlust opwekken.

De maaltijd van fingerfood wordt kwaliteitsvol afgerond door een vochtig warm doekje aan te bieden met een fijne toets van mandarijn om de handen en de mond te verfrissen.

DOELGROEP

In aanmerking komen personen met een neuro-cognitieve stoornis gelinkt aan dyspraxie en of agnosie (niet meer kunnen hanteren en of herkennen van bestek) maar waarbij de hand-mondreflex intact is. Deze personen hebben geen slik- en of kauwproblemen.



Figuur 3

Bovendien wordt Fingerfood als keuze aangeboden aan personen die een goede geestelijke gezondheid genieten maar een motorische beperking hebben.

RANDVOORWAARDEN VOOR SUCCES

Het aanbieden van vingerhapjes dient consequent te gebeuren dus ook tijdens het weekend om verwarring uit te sluiten. Bij voorkeur wordt er gewerkt met een gevarieerd aanbod van kleine hapjes die in één keer in de mond passen, rekening houdend met de smaakreferentie van de ouderen. Tijdens de maaltijd is er ondersteuning nodig van een zorgverlener die de hand van de persoon begeleidt naar het bord vol hapjes en of om aan te moedigen om te eten. De zorgverlener observeert gelijktijdig dat er voldoende wordt

gegeten. Uiteraard dienen aspecten van voedselveiligheid en een correcte handhygiëne goed opgevolgd te worden.

REFLECTIE REFERENTIE-PERSOON DEMENTIE

Het moment dat de borden met vingerhapjes worden geserveerd, wordt een positieve reactie waargenomen. Er heerst een gevoel van waardigheid onder de bewoners. Geregeld is het nodig om de hand van de bewoner te begeleiden. Maar de bewoners spiegelen zich ook aan elkaars gedrag waardoor ze elkaar aanzetten om te eten. Er treedt een zeker leereffect op door de vingerhapjes consequent aan te bieden.

Iedereen krijgt en neemt zijn tijd om op eigen tempo te eten. Hierdoor heerst er

een zeer rustige aangename sfeer tijdens de maaltijd, bijna intiem. Het alleen eten voelt aan als genieten, bijna als stiekem snoepen.....

TOT SLOT

De ervaring leert dat Fingerfood een meerwaarde kan betekenen voor ouderen met dementie. Het aanbieden van vingerhapjes is een kleine stap in de richting van zorg op maat binnen de institutionele setting. Bovendien geeft dit project een andere kijk op maaltijdzorg voor personen met dementie. Maaltijdzorg is niet alleen voldoende calorieën opnemen maar ook aandacht voor hun belevingsperspectief. Een goede maaltijdzorg sluit aan bij de leef- en gevoelswereld van de oudere.