UIT BLINK ERS

VAKBLAD OVER
ETEN, DRINKEN EN
GASTVRIJHEID
IN DE ZORG

NR. 5 – FEB 2018

UITBLINKERS IS
EEN UITGAVE VAN

wij
gastvrij

UITBLINKERS
IN GASTVRIJHEID





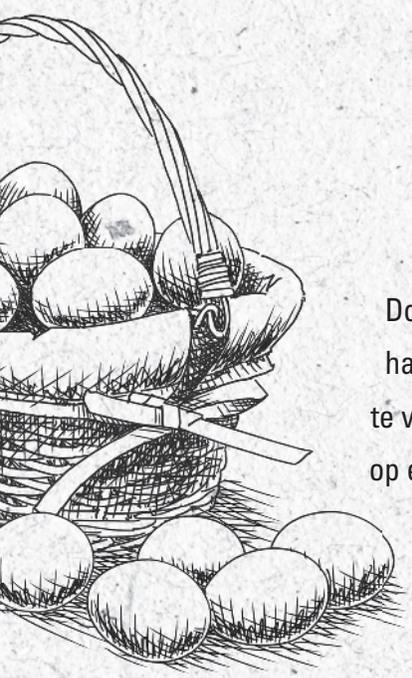
Inclusief eiwit special

WijGastvrij kijkt in de toekomst

Harm ziet kansen



KEN JIJ ONZE EIWITRIJKE TUSSENDOORTJES AL?



Vind jij het ook zo lastig om voldoende eiwitten te kunnen verstrekken aan jouw patiënten, cliënten of bewoners? Fano heeft hiervoor een oplossing. Door gebruik te maken van onze Portion Pack salades als extra verstrekking of hartig tussendoortje is het makkelijker om aan de benodigde hoeveelheid eiwit te voldoen. Vijf varianten bevatten 5g of meer eiwit per portie. Je kunt de salades op een cracker, een krentenbol of roggebrood smeren, of zo uit het bakje lepelen. Kijk voor inspiratie met onze salades op www.fano.nl

PUUR GENIETEN

GECERTIFICEERD DUURZAME VISSERIJ MSC www.msc.org/nl

Beter Leven ★☆☆ Dierenbescherming

Beter Leven ★★☆ Dierenbescherming

VERANTWOORDE KWEEK asc GECERTIFICEERD ASC-AQUA.ORG

RAKE TIPS VAN HARM

Collectieve slachtofferpijn. Ik had er nog nooit van gehoord. En je voelt hem al aankomen: we moeten er vanaf. Niet meer lijdzaam toezien hoe dingen mislopen, maar aanpakken, schouders eronder. Verantwoordelijkheid nemen. Ook als je geen leidinggevende functie hebt. Woorden van deze strekking sprak tv-maker Harm Edens, bekend van Dit was het Nieuws, in het interview dat wij met hem hadden. Een BN-er met visie.

Over het omgaan met werkdruk: “Als je zelf weet waarom je er bent en welke verantwoordelijkheden je draagt kun je beter je grenzen bewaken.” Dat is te verkiezen boven non-stop tegen de klippen op rennen, want dat leidt tot stress.

Ga met de collega’s bij elkaar zitten en praat over de dingen waar je tegenaan loopt, adviseert hij. Geef aan hoe het anders kan. “Je zult zien dat je dingen makkelijk in beweging krijgt, want iedereen wil het.”

Een goede raad voor 2018, lijkt me. En zo heeft Edens er nog een paar. Verder in deze Uitblinkers een verhaal over wegglijden uit het leven en de rol die medewerkers in de zorg daarbij kunnen spelen. En een hoopgevende special over eiwitten die in combinatie met bewegen ouderen sterker en weerbaarder kunnen maken.

Jaap de Graaf,
Redactie Uitblinkers

wij
gastvrij

UITBLINKERS
IN GASTVRIJHEID

INHOUD

5 Harm Edens belicht de zorg

7 Column Monique Willemse

9 Zorgaanbieder bouwt keuken

10 Vooruitblik op activiteiten WijGastvrij

11 Column Michel Overwijk

12 Schijnwerper op voedingsassistenten

17 Twietjes uit de zorg

18 Agenda en colofon

19 Terugblik WijGastvrij

22 Wegglijden uit het leven

24 Column Eric van Reenen

25 Vernieuwd

26 Bedrijfsleden

27 Verborgen verhalen

29 Eiwitspecial

38 Column Geert Hilferink

Tekst: Jaap de Graaf

Harm Edens pleit voor omwenteling in de zorg

"PLAATS EEN OLIFANT IN DE HAL"

Hij is hét gezicht van Dit was het Nieuws, satirisch programma met 1,5 miljoen kijkers. Harm Edens doet daarnaast tig andere dingen en heeft over alles een mening. Ook over de zorg. "Een olifant in de hal van een verpleeghuis zorgt voor dalende zorgkosten."



foto: Elvin Boer

Persoonlijk
Harm Edens is op 4 augustus 1961 geboren te Enschede. Hij woont in Zutphen, leeft samen met partner Harm Wesselink. Het stel heeft twee kinderen. Edens heeft daarnaast een pied-à-terre in Amsterdam. Is van beroep schrijver, programmamaker, dramaturg, vertaler, ambassadeur WNF. Bekend van verschillende programma's waaronder Dit was het Nieuws en 10xBeter. Treedt op als gastspreker en moderator op symposia.

"DE ZORG IS EEN FORMULIERENGALA GEWORDEN"

De avond voorafgaand aan het interview op maandagmorgen 8 januari was hij op dreef in Dit was het Nieuws. Goed bekeken programma dat semi-life wordt opgenomen. Dat gebeurt 24 uur voor de uitzending, met publiek.

"De druk is best groot." Nadien wordt de helft geschrapt, want niet leuk genoeg of niet passend in de lijn van het programma. De andere helft wordt gemonteerd tot een vloeiend geheel.

Bel zorgverzekeraar bij levenseinde

In een vergrijzende maatschappij gaan veel mensen dood. Ook daar heeft Harm Edens over nagedacht. “Normaal gesproken bel je met Dela, niet met Zilveren Kruis. Ik zou het liever andersom zien. Het zou mooi zijn als we kunnen bellen met de zorgverzekeraar als het een kwestie van maanden is. Wat zijn de mogelijkheden? Een arts in een ziekenhuis of verpleeghuis is voornamelijk bezig met protocollen en voorschriften. Zoveel behandelingen per jaar. Blijven behandelen zolang het nog kan.”

Meer eigen regie voor wat betreft het levenseinde zou mooi zijn, aldus Edens. “Maar weinig artsen zeggen: meneer Jansen, u kunt kiezen tussen nog vijf maanden leven waarvan vier maanden chemo of vier maanden pijnvrij zonder chemo. Ik zou kiezen voor vier maanden pijnvrij en een waardig einde.”

Diva Dichtbij

Gelderse Koppen van Omroep Gelderland is een ander programma waar Edens aan meewerkt. Opmerkelijke verhalen uit de provincie. In een van de afleveringen trad het gezelschap Diva Dichtbij op voor dementerende ouderen. Ze brachten oudhollandse en internationaal bekende liedjes ten gehore.

Daarover: “Helemaal blij die mensen. Is ook verklaarbaar. Je muziekgeheugen is een van de laatst verdwijnende geheugens. Die mensen kunnen zich misschien niets meer herinneren van gisteren, maar dat bekende liedje zingen ze mee, arm in arm.”

Je bezocht met bejaarden een museum.

“Dat was voor het programma 10XBeter. Je zag mensen die voorovergebogen, angstig en klein binnenkwamen en zich daarna letterlijk oprichtten. Ze werden weer trots toen ze die herkenbare beelden zagen, gingen vertellen over vroeger.”

Weten ze in de zorg wel dat oude voorwerpen deze uitwerking op dementerende mensen kunnen hebben?

“Er is nog zoveel dat ze in de zorg niet weten. Ik was ooit op bezoek in een bejaardenhuis te Amsterdam. Ze hadden daar een hippe aanbouw gemaakt met van die roman blinds voor de ramen, moderne raamdecoratie. De dementerende bewoners zaten daarna voortdurend met een jas aan. Ze hadden het ijskoud, terwijl het 23˚C was. Die roman blinds zagen ze aan voor kleding die te drogen hing.”

Kregen ze het daardoor koud?

“Die mensen dachten dat ze buiten zaten. Daarna hebben ze weer de oude gordijnen opgehangen en de oude meubels geplaatst. Ze gingen ook groente bereiden met z’n allen. De mensen voelden zich daarna minder angstig met als gevolg: minder pillen, minder zorg, minder kosten. Veel dingen kun je op een totaal andere manier aanvliegen. Simpel gesteld: hoe meer de menselijke maat terugkomt in de zorg, hoe beter, goedkoper en handiger het wordt.”

Je hebt wel eens gezongen in de hal van een ziekenhuis. Vertel!

“Dat was in Apeldoorn waar we een programma opnamen. Ik zat daar samen met een vrijwilliger te zingen. Ik zag mensen die in het gips en achter rollators voorbij kwamen sukkelen. Met de mondhoeken naar beneden. Ik zei: kom op, dit doen we voor jullie. Ze reageerden verbaasd: echt? Ze gingen luisteren, meezingen, meedeinen. Daarna vrolijk weer verder. Waarschijnlijk zeuren ze dan ook minder tegen hun dokter.”

Tijd dus voor een andere aanpak in de zorg.

“Vind ik wel. Als de zorgmedewerker mevrouw Jansen in 90 seconden haar steunkousen moet aantrekken, terwijl ze pijn heeft, wordt het niet wat. Maar als je de medewerker drie keer twee uur in de week de tijd geeft om haar te helpen, terwijl hij of zij naar eigen inzicht kan bepalen hoe die tijd wordt benut dan wordt het prettiger. Gaat zo’n medewerker een keer lekker wandelen met mevrouw in plaats van stoffen en boenen. En die steunkousen kunnen misschien ook wel een keer achterwege blijven.”

lees verder >

“ALS DE LEIDER HET NIET DOET, MOET JE HET ZELF DOEN”

Die Edens heeft makkelijk praten.
“Ik doe veel mensen natuurlijk tekort met deze opmerkingen, maar je ziet wel dat het in de zorg een formulierengala is geworden waarbij de stopwatch regeert. Daarmee reduceer je mensen tot domme telmachientjes.”

“GEEF MEDEWERKERS VRIJHEID, WAARDEER ZE”

Wat zou er moeten gebeuren?
“Geef medewerkers vrijheid, waardeer ze. Zij zijn de experts. Als ze zeggen: we halen het niet in die tijd, moet je daar naar luisteren. In principe willen mensen keihard werken. Graag zelfs. Beetje dom lopen slonzen is voor niemand leuk.”

Vermoeidheid en burn-out slaan dan minder snel toe?
“Als je zelf weet waarom je er bent en welke verantwoordelijkheden je draagt kun je beter je grenzen bewaken. Als je non-stop tegen de klippen op rent en het maakt allemaal niet uit wat je doet dan voel je je niet gewaardeerd. Je raakt gestrest en gespannen.”

Hoe kun je die ommezwaai naar meer verantwoordelijkheid maken?
“Ga bij elkaar zitten en praat over de dingen waar je tegenaan loopt. Ga na hoe het anders kan. Je zult zien dat je dingen makkelijk in beweging krijgt, want iedereen wil het. Je moet van die collectieve slachtofferpijn af. Dat werkt niet.”

En als je er niet uitkomt?
“Je kunt tegen je leidinggevende zeggen: ik heb het nou enkele jaren op jullie manier gedaan, maar ik denk er anders over. Overtuig me maar dat het op jullie manier moet. En mocht je zelf denken: ik pas hier niet, ga dan elders kijken, misschien kom je daar beter tot je recht.”

Nog suggesties voor de zorg op het gebied van eten?
“Laat mensen zelf koken en zelf kiezen. Koken zorgt voor betrokkenheid, voor beweging, sociale contacten, je doet iets nuttigs. Je wordt onderdeel van een gemeenschap. Dat is belangrijk. Waarom zou je oud worden als het nergens meer over gaat?”



Rottweilers in gastgezin
Harm Edens is een groot voorstander van huisdieren in de ouderenzorg. “Het enige dat je hebt, is je dier. Maar laat wel de menselijke maat gelden. Twee rottweilers op een kamer van vier bij vijf is lastig. Maar er zijn altijd oplossingen. Plaats die honden in een gastgezin waar de vrouw twee keer per week naartoe gaat, bijvoorbeeld. Ze heeft dan de helft minder pillen nodig.”

Maar deze aanpak is te bewerkelijk, hoor je nogal eens.
“Als je door deze aanpak dokters- en medicijnkosten kunt terugdringen, kun je geld overhevelen van het medische budget naar het budget voor koken en zorg.”

Hij vertelt het verhaal van een directeur van een geriatrische instelling die kampte met hoge dokterskosten en een zware druk op de zorg. De man kwam op het idee om voor afleiding

te zorgen. Hij plaatste een olifant in de hal. “Het hele rusthuis liep uit. Kinderen werden gebeld. Gesprek van de week . In de maanden daarna daalde het doktersbezoek enorm.”

De dagelijkse routine werd doorbroken.
“Heel duidelijk, ondertussen liet de directeur een kinderboerderij aanleggen met dieren die ook verzorgd mochten worden. En daarna liet hij nogmaals een groot dier komen dat tientallen liters urine tegen de gordijnen spoot. Hoge schoonmaakkosten, maar aan het eind van het jaar had de directeur toch zoveel miljoen bespaard.”

Dit is ook echt gebeurd?
“Zeker en daar word je blij van. Je kunt dingen doorbreken door het eens anders te doen.”

Waar moet de zorg beginnen?
“De leiding zou ieder lid van het team moeten betrekken bij de gang van zaken. Geef medewerkers verantwoordelijkheid, neem ze serieus, maak echt contact, pleeg overleg. Dan gaan ze ervoor. Dat gebeurt niet als ze binnen 90 seconden een steunkous aan moeten trekken. Dan kijk je op de stopwatch en zeg je: het is 15.00 uur, ik ga naar huis.”

Hoe pakken ze dit bij Zilveren Kruis (Harm Edens is het gezicht van hun campagne, red) aan?
“Serieus praten, vragen stellen. Aan welke innovaties hebben we echt wat? Hoe kun je dingen echt veranderen? Hoe kun je woonvormen introduceren waar mensen zelfstandig wonen met jongeren eromheen in plaats van driehoog achter weg te kwijnen? Ervoor zorgen dat je met elkaar iets kunt betekenen zodat de kwaliteit van je leven toe kan nemen.”

Vanwaar jouw betrokkenheid bij de zorg?
“Ik ben betrokken bij alles wat ik doe. Duurzaamheid bijvoorbeeld. Ben ik het grootste deel van mijn tijd mee bezig. Veel dingen moeten anders. Daar zijn veel ceo’s van bedrijven en anderen het ook over eens. Daar kan ik alleen maar vrolijk van worden.”

“BEETJE DOM LOPEN SLONZEN IS VOOR NIEMAND LEUK”



Visieontwikkelaar Monique Willemse van MOMOKO gespecialiseerd in gastvrijheid, eten & drinken in ziekenhuizen en ouderenzorg
moniquewillemse@momoko.nl

ZORGELIJK GESJOEMEL

Bij aanbestedingen voor de levering van patiëntenvoeding wordt het belang van de patiënt voortdurend verdrongen door ‘het kostenplaatje’. En zodra een inkoopcommissie een eerste briefing heeft opgesteld begint het gedonder. Er wordt gerommeld aan de voorwaarden en kpi’s, de beoordelingscriteria, de randvoorwaarden en de communicatie met aanbieders. Goedwillende inschrijvers proberen oude appels en nieuwe peren vergelijkbaar te maken en wringen zich in allerlei bochten om het allengs mistiger proces te managen. Die gaan uit van ethisch verantwoord opererende inkoopcommissies en investeren zich suf in de herontwikkeling van hun aanbod.

Maar de in aanbestedingsrecht gespecialiseerde advocaten Doornhof en Vidal constateerden recent nog dat er nog steeds heel wat afgesjoemeld wordt in gemeentelijke aanbestedingen en de parallellen met de zorgsector zijn pijnlijk.

Informele contacten met de aanbesteder (lekker met het hele gezin naar een concert), selectieve uitwisseling van informatie (de eerste vertrouwelijke beoordelingen worden alvast met de bevriende partij gedeeld), het aanbieden van snoepreisjes naar de sinaasappelvelden in Spanje aan leden van de inkoopcommissie; voor een enkele aanbieder is tijdens het proces alles geoorloofd.

Bij andere organisaties mag een werknemer nog geen stropdas aannemen, maar in de zorg worden de extraatjes nog gretig afgenomen. Alleen al het feit dat een leverancier zo’n reisje aanbiedt tijdens een aanbestedingstraject is volgens een instituut dat integriteitslessen geeft aan o.a. rechters, al voldoende reden om zo’n leverancier uit de aanbesteding te gooien.

Uiteindelijk is de patiënt het kind van de rekening. Neem die uitnodigingen dus niet aan, blijf loyaal aan de kwaliteit die je nastreeft en aan de ethische bedrijfsvoering die van zorginstellingen mag worden verwacht. Blijf sterk en je karma zal je beloning zijn. Enne, voor diegene die weet dat dit stukje over hem of haar gaat: je kunt elke dag opnieuw beginnen.



distrivers

HET BESTE MENU VAN DE ZORG 2018

Serveer jij het Beste Menu van de Zorg 2018?

Ook in 2018 daagt Distrivers keukenteams weer uit om een creatief en origineel menu te bedenken.

'het Beste Menu van de Zorg 3.0'
Net als in 2017 worden de voorrondes gehouden in jouw eigen zorginstelling! Dit betekent dat de reguliere warme maaltijd van de dag wordt vervangen door het ingezonden driegangenmenu.

Gaan jullie de uitdaging aan en laat je zien wat er met een beperkt budget op culinair gebied allemaal mogelijk is? Ben jij het boegbeeld in de zorg waarnaar wij op zoek zijn? Win jij de titel 'het Beste Menu van de Zorg 2018' en win jij € 5.000 voor jouw zorginstelling? Of ga je voor 'De Gouden Dessertlepel', de prijs van € 1.000 voor het beste dessert?

Kijk voor meer informatie op www.distrivers.nl of geef je nu direct op onder vermelding van je naam en zorgorganisatie via inschrijven@hetbestemenuvandezorg.nl.

Het Beste Menu van de Zorg 2018 wordt mede mogelijk gemaakt door Campina en Bonduelle.

Campina ANNO 1871

Bonduelle FOOD SERVICE

distrivers



Duurzaam

INTERZORG BOUWT EIGEN KEUKEN

Berichten over instellingskeukens die sluiten, kennen we. Zelden hoor je dat een zorgaanbieder een keuken opent. Nu dus wel. Interzorg in Assen wil begin 2019 haar intrek nemen in een duurzaam pand op een nieuwe locatie, met hierin een eigen keuken, wasserij en kantoorruimte. "We willen daar op een gezonde, verantwoorde wijze gaan koken met producten uit de regio. Zonder additieven, zonder gasverpakking", zegt Jaap Wolf van Interzorg.

De facilitaire dienst wil de zorg meer service gaan bieden. Daarover: "We gaan maaltijden in dekschalen aanleveren, in de juiste consistentie, zodat medewerkers op de afdelingen zich niet meer bezig hoeven houden met pureren en malen, maar zich toe kunnen leggen op het verlenen van service aan cliënten of zorg."

"DE GEUR VAN GEBRADEN VLEES SCHIJNT VRESELIJK TE ZIJN NA EEN CHEMO"

Hoogleraar Ellen Kampman in De Gelderlander

Ziekenhuis

MAALTIJDEN AAN HUIS

Is het zinvol om patiënten voor of tijdens de behandeling thuis te voorzien van maaltijden? Dat onderzoek vindt plaats onder een grote groep mensen die behandeld worden in Radboudumc Nijmegen. Foodforecare (Maison van den Boer) neemt de uitvoering van de proef voor haar rekening. Dit bedrijf baarde opzien door kleine porties te serveren aan kankerpatiënten die daardoor beter gingen eten en meer eiwitten binnenkregen. Foodforecare breidt de service nu bij wijze van proef uit naar maaltijden aan huis. Met als doel om ervoor te zorgen dat de patiënten sterker het ziekenhuis ingaan en na thuiskomst sneller herstellen.





Lekker eten

VIER KILO GEPLUST IN TWEE WEKEN

Goede, verse maaltijden in een sfeervolle omgeving. Daar voelen ouderen zich goed bij. Ronald Groffen, werkzaam bij een producent van voeding, vertelt aan Uitblinkers het verhaal van zijn bejaarde schoonvader die opknapte nadat hij het verpleeghuis inruilde voor een particuliere instelling. De man verbleef twee jaar in een instelling en viel daar kilo's af. De kinderen en hun partners besloten dat pa naar een particulier huis moest. Daar leefde hij op.

Groffen: "Het eten. Daar staat of valt alles mee. In het verpleeghuis kregen ze in die groep alleen nog maar opgewarmde maaltijden. Vlees, aardappelpuree en wat boontjes of worteltjes uit een potje. De dames die in de groepen kookten, hadden er geen verstand van. Ze deden maar wat, hadden nog nooit van kruiden en specerijen gehoord."

Aandacht

In het particuliere huis gaat het anders. De bewoners helpen met het bereiden van groenten. "Men kookt daar vers", zegt Groffen. "In twee weken tijd kwam mijn schoonvader vier kilo aan. Enkel en alleen doordat hij weer goed eet. Er is aandacht voor de maaltijd, beleving, er wordt lekker gekookt. Zo eenvoudig kan het zijn."



Workshops

KLEINSCHALIG WONEN – ETEN EN DRINKEN

Kleinschalig koken is een belangrijk onderdeel van kleinschalig wonen. Maar de medewerkers die verantwoordelijk zijn voor het koken, beschikken niet altijd over de juiste vaardigheden en hun tijd is beperkt. Daardoor gaat er veel mis.
Hoe kan het wel? WijGastvrij organiseert drie bijeenkomsten Kleinschalig wonen – wat te doen met eten en drinken? Eric-Jan Wissink van Smaak van het Huis geeft antwoord op veelgehoorde vragen van medewerkers zoals: hoe moet ik koken voor een 'grote' groep mensen en hoe stel ik een gezond menu samen?
De eerste bijeenkomst op 15 februari in het Flevoziekenhuis te Almere, ligt achter ons. Twee sessies komen er aan.

Voor nadere informatie over het programma, aanvangstijd, adres en voor aanmelden kun je terecht op: www.wijgastvrij.nl/evenementen/

15 MRT **TOPAZ ZUYDTWIJCK TE LEIDEN**

19 APR **GGWNB LOCATIE HALSTEREN.**

Managementbijeenkomst

TOEKOMST IN DE ZORG

Toekomstgericht denken en handelen is een must in de moderne bedrijfsvoering, ook in de zorg. De managers van vandaag zijn gedwongen na te denken over de toekomst om de juiste beslissingen te kunnen nemen. "De toekomst is daarmee ook onze zorg geworden", aldus WijGastvrij "want wie van ons weet precies hoe de wereld er over vijf of tien jaar uit zal zien?"

Grensverleggend
De toekomst in de zorg krijgt daarmee verschillende dimensies: mens, middelen en materialen. Vanuit deze drie invalshoeken wil WijGastvrij het thema 'Toekomst in de zorg: waar liggen de kansen?' belichten op 8 maart aanstaande. Denk mee en praat mee! Dit kan in het Bidfood Foodyard te Amsterdam, een locatie waar chefs en ondernemers voortdurend kennis kunnen maken met nieuwe, grensverleggende producten. Voor nadere informatie over programma, adres en aanmelden kun je terecht op www.wijgastvrij.nl/evenementen/

8 MRT **BIDFOOD FOODYARD TE AMSTERDAM.**

Bijeenkomsten

OVER ONDERVOEDING, VERRASSEN EN VERLEIDEN

WijGastvrij heeft bijeenkomsten gepland die gaan over Ondervoeding en over Verrassen en verleiden - trends en ontwikkelingen in de keuken. De eerstgenoemde bijeenkomst is landelijk en vindt plaats op 21 juni in het Diaconessenhuis te Utrecht. Het tweede onderwerp betreft vier regiobijeenkomsten. Een daarvan is een managementbijeenkomst. Houd www.wijgastvrij.nl/evenementen in de gaten voor nadere gegevens.

21 JUNI **THEMABIJEENKOMST ONDERVOEDING, DIACONESSENHUIS UTRECHT.**

20 SEP **VERRASSEN EN VERLEIDEN – TRENDS EN ONTWIKKELINGEN IN DE KEUKEN, ANTONIUS ZIEKENHUIS SNEEK.**

27 SEP **MANAGEMENTBIJEENKOMST VERRASSEN EN VERLEIDEN – TRENDS EN ONTWIKKELINGEN IN DE KEUKEN, ZIN INSPIRATIELAB SLIGRO IN VEGHEL.**

4 OKT **VERRASSEN EN VERLEIDEN – TRENDS EN ONTWIKKELINGEN IN DE KEUKEN, ROC AMSTERDAM.**

25 OKT **VERRASSEN EN VERLEIDEN – TRENDS EN ONTWIKKELINGEN IN DE KEUKEN, ETZ ELISABETH TILBURG.**

wijs

ACADEMIE
VOOR UITBLINKERS

Opleidingen

HET AANBOD VAN WIJS

E-learning op het gebied van voedingsleer, voedselveiligheid, hygiëne en schoonmaak. Zie hieronder het aanbod van de Wijs Academie. Check www.gastvrij.nl/wijs-aanbod voor het laatste nieuws. Je kunt klikken op de trainingen die jouw interesse hebben en je dan vervolgens aanmelden. Leden van WijGastvrij kunnen zoals bekend geheel of gedeeltelijk betalen met vonkjes. Op de site wordt dat glashelder uitgelegd.

HET GAAT OM DE VOLGENDE E-LEARNINGS:

- **VOEDINGSLEER (THREEWISE)**
- **SOCIALE HYGIËNE (THREEWISE)**
- **VOEDSELVEILIGHEID EN SCHOONMAAK (SYNDLE)**
- **VOEDINGSLEER (SYNDLE)**
- **HACCP (THREEWISE)**
- **DE BASIS VAN VOEDING (FRIESLANDCAMPINA)**





Michel Overwijk is voorzitter van WijGastvrij en als hoofd f&b werkzaam in het OLVG te Amsterdam.

WIE DOET MEE?

Als voorzitter van WijGastvrij ontmoet ik geregeld collega-managers. Op meerdere plaatsen in het land. Netwerken, inspiratie opdoen. Erg waardevol. Ook de collega's, die ik spreek op deze bijeenkomsten, denken er zo over.

Ze geven aan dat gastvrijheidsmedewerkers er werkelijk toe doen. Ze zijn misschien wel de belangrijkste groep binnen de zorg. Mee eens! Maar als ik de managers dan vraag welke bijeenkomsten en inspiratiesessies zij aanbieden aan hun medewerkers is de oogst mager.

Door bezuinigingen en efficiencymaatregelen is het vaak lastig om de medewerkers vrij te maken voor activiteiten en bijeenkomsten. Dat is jammer, want de hospitality-afdelingen en processen vragen juist om supergemotiveerde medewerkers die op de hoogte zijn van trends en ontwikkelingen binnen hun vakgebied.

Gastvrijheid kan binnen de zorg goed werken, maar dan moeten we alle medewerkers daadwerkelijk meenemen in de laatste ontwikkelingen en hen hiervoor de gelegenheid bieden. Denk aan mogelijkheden die onder meer via WijGastvrij worden geboden. Denk aan de site met het laatste nieuws, het magazine Uitblinkers en niet te vergeten de Wijs Academie en de regiobijeenkomsten waarmee we bij de medewerkers in de bedrijven komen. Neem op eigen initiatief ook eens een kijkje bij de collega-instelling in de buurt.

Het verdwijnen van de zorgtak van Vakmedianet met diverse vakbladen en congressen met betrekking tot gastvrijheid in de zorg leidt ertoe dat we minder informatie uit het vakgebied binnen zullen krijgen. We zullen andere wegen moeten ontdekken.

Met elkaar kunnen we er voor zorgen dat gastvrijheid hoog op de agenda blijft staan. Dat we de collega's van vandaag en morgen blijven stimuleren en motiveren om iedere dag opnieuw het allerbeste voor de patiënt, de cliënt, de bewoner en de collega's te realiseren. Wie doet mee?

Opleiding Voedingsassistent

LEREN OM TE LEREN

Alle zeven deelnemers aan de Opleiding Voedingsassistent 2016 – 2017 van BGP opleidingen slaagden. Op 6 december kregen ze in Nieuwegein het diploma en de bijbehorende speld uitgereikt. Uitblinkers sprak met de geslaagden.

De opleiding
De Opleiding Voedingsassistent duurt 14 maanden en bestaat uit zes modules: Voedingsleer, Zorg voor de Voeding, Hygiëne, Organisatie, Beroepshouding, Dieetleer. De opleiding wordt afgesloten met een schriftelijk en een mondeling examen, zie www.bgp-opleidingen.nl.

De meeste deelnemers – vijf dames en twee heren – moesten er flink aan wennen, want het was al een tijdje geleden dat ze in de schoolbanken plaatsnamen. “Jullie moesten opnieuw leren leren”, zei Nelleke Meinders van BGP opleidingen tijdens de diploma-uitreiking.

Om meteen toe te voegen dat leren leuk is. “Je leert niet alleen over de stof, je leert ook dingen over jezelf. Met betrekking tot discipline en omgaan met stress bijvoorbeeld.”



Niet vrijblijvend

De contacten liepen vooral via de app. Het aantal bijeenkomsten bleef beperkt tot vier: drie keer een studiedag en één keer een examen. Huiswerkopdrachten en lesbrieven zorgden voor de meeste kennisoverdracht.

De ervaringen van de deelnemers – de meesten houden er een 24-urige werkweek op na - wijzen uit dat de opleiding ze zeker maakt. “Als een patiënt wat vraagt, weet je waar het over gaat. Dat straal je ook uit”, zei een van de geslaagden.

Kennis is schaars

Dat is maar goed ook. Want de kennis met betrekking tot voeding is in de zorg schaars. “Vaak is de voedingsassistent de enige op de afdeling die veel van voeding afweet”, zei een deelnemer.

Kennis leidt niet alleen tot meer kwaliteit, maar ook tot meer lol in het werk. Meinders tegen haar studenten: “Je gaat je vak met meer plezier uitoefenen als je er meer van afweet.” Een geslaagde voegde toe dat je met een diploma ook in aanmerking komt voor loonsverhoging. Meinders: “Misschien is dat zo, maar dat vind ik van ondergeschikt belang.”

Grote interesse

Het aanbod van mensen die voedingsassistent willen worden is groot. Dat blijkt uit de ervaringen van enkele deelnemers. Een vacature in de regio Apeldoorn leverde 30 reacties op. Op een andere plaats – in Zwolle – staan flexwerkers in de rij om uren in te vullen waar de medewerkers in vaste dienst niet aan toe komen.

De kandidaten die solliciteren, beschikken in de meeste gevallen niet over ervaring en/ of een diploma Voedingsassistent. Sollicitanten die wel over ervaring of een het diploma beschikken zijn vanzelfsprekend extra kansrijk.

“VAN DE TIEN PATIËNTEN ZIJN ER ACHT GEWOON PRETTIG, IS ER ÉÉN HEEL ERG AARDIG EN IS ER ÉÉN DUIDELIJK MINDER LEUK”

Voedingsassistent Marjolein Kampkuiper

SAMEN MET DIRK STUDEREN IN DE HEMA

Gedurende de opleiding Voedingsassistent was Hans van de Brug geregeld in de plaatselijke HEMA van Doorn te vinden om daar samen met collega Dirk Geerts te studeren. Kopje koffie erbij en gaan. Met de focus op dat ene doel: diploma halen.

Het mooie was dat ze de stof direct, één op één, in de praktijk konden toepassen in het Militair Revalidatie Centrum. Daar verblijven patiënten die revalideren, met uiteenlopende aandoeningen en ziektebeelden. Met verschillende diëten: natriumbeperkt, suikervrij, extra energierijk om er maar een paar te noemen.
Hij omschrijft het werk als nederig en dankbaar. Nederig omdat je blij moet zijn dat je zelf gezond bent. Dankbaar omdat je ziet dat patiënten vechten voor hun hachje en in de meeste gevallen opknappen, stukje bij beetje.

“Als voedingsassistent ben je een luisterend oor. Je hoort veel, je weet veel, maar je bent discreet. Beroepscode hè. Was ook een onderdeel van de cursus, een gedegen opleiding die ik met een 9,5 zou willen waarderen.”



Naam:	Hans van de Brug (50)
Functie:	cateringmedewerker c/ voedingsassistent
Werkgever:	Militair Revalidatie Centrum Aardenburg in Doorn
Opledingen:	Its , Installatietechniek, Diploma Cafébedrijf
Burgerlijke staat:	gehuwd, een dochter



Naam: Inez Boom (48)
Functie: voedingsassistent
Werkgever: Sint Antonius Ziekenhuis Utrecht
Opledingen: verschillende certificaten in de schoonmaak
Burgerlijke staat: samenwonend, twee kinderen

"DE OPLEIDING ZOU VERPLICHT MOETEN ZIJN"

Ze was jaren actief binnen de schoonmaak, maar koos voor een ander vak waarbij je meer contact hebt met mensen, met patiënten vooral. "Ze zijn vaak erg blij je te zien. Je bouwt een band met ze op, zeker als ze wat langer in het ziekenhuis verblijven. Dat spreekt mij aan", zegt Inez Boom.

Ze geeft een opsomming van zaken die op haar pad komen: ondervoeding, slikproblemen, patiënten die net slecht nieuws hebben gekregen, patiënten die geopereerd worden en 'nuchter' moeten zijn.

Over dat laatste. "Dankzij de opleiding weet ik nu wat eten met een mens kan doen en waarom het zo belangrijk is dat iemand nuchter moet blijven als hij geopereerd moet worden. Er zijn zo veel dingen waar je op moet letten. De opleiding die wij hebben gehad, zou verplicht moeten zijn voor iedere voedingsassistent. Je hebt de informatie nodig om goed te kunnen functioneren."

"IK KAN ME NU BETER IN PATIËNTEN VERPLAATSEN"

Conny Blom werkt op verschillende afdelingen in het Franciscus Vlietland Ziekenhuis Schiedam zoals cardiologie, oncologie en neurologie. Het ziekenhuis krijgt sinds de fusie daarnaast meer te maken met ouderen, ook mensen met dementie.

"Dat maakt het werk nog uitdagender en zwaarder", zegt ze "Daarom is het ook goed dat ik deze opleiding kon volgen. Die sluit namelijk bijna naadloos aan bij het werk."

Zo leerde ze dingen over de beleving van patiënten die in een klein wereldje leven en soms het idee hebben dat ze opgesloten zitten. "Dan denken ze dat de rollator van de buurvrouw in de weg staat, terwijl dat niet zo is, maar dat is hun beleving. Ik kan mij daar nu beter in verplaatsen."

Ook als het gaat om zaken als versheid en smaak. Als de koffieronde meer dan 20 minuten in beslag neemt, ververst ze de koffie. "Daar stond ik eerst niet zo bij stil"



Naam: Conny Blom (54)
Functie: cateringmedewerker c/ voedingsassistent
Werkgever: Franciscus Vlietland Ziekenhuis Schiedam
Opledingen: leao, praktijkdiploma boekhouden, aanverwante certificaten.
Burgerlijke staat: getrouwd, twee kinderen



Naam: Margret Rammeloo (51)
Functie: service assistent
Werkgever: Isala
Opledingen: zelfstandig werkend kok, dieetkok
Burgerlijke staat: getrouwd

WAS DIEETKOK IS NU SERVICE-ASSISTENT

Ze was 32 jaar kok in de zorg en koos na twee reorganisaties voor wat anders. Ze werd service-assistent in het Isala Zwolle. "Ik wilde hoe dan ook iets gaan doen in de zorg. Qua uren en salaris heb ik in moeten leveren, maar daar staat extra werkplezier tegenover."

Ze is flexwerker. Telkens als er een dienst vrijkomt kan ze daar met behulp van een app op reageren. "Sommige maanden werk je 70 uur, andere maanden 120 uur. Vooral tijdens vakantieperiodes als de vaste medewerkers vrij nemen, ontstaan er gaten."

Ze slaagde met hoge cijfers, cum laude zogezegd. Een 10 voor voedingsleer, verder negens. "Als dieetkok weet je veel van voedingsleer, maar er zijn toch dingen veranderd, die ik niet wist. Ik voel me na deze opleiding zekerder."

Maar niet alles staat zwart op wit. Gevoelens van patiënten moet je zelf peilen. "Door middel van rollenspelen hebben we geoefend hoe je daar op in kunt spelen."

"DIE ENGEL WAS IK"

Ze bleef tien jaar thuis vanwege de kinderen, ging aan de slag in de catering, maar voelde meer voor een functie als voedingsassistent. Marjolein Kampkuiper kwam erachter dat ze een diploma en ervaring moest hebben om aan de slag te kunnen.

Om ervaring op te doen liep ze stage BIJ Randerode in Apeldoorn waar ze april vorig jaar voor 18 uur in de week een baan kreeg als voedingsassistent op een revalidatieafdeling. Leuke baan. "Mensen zien je graag komen omdat je leuke, lekkere dingen aandraagt. Je krijgt complimenten zoals laatst toen een man zei: er is een engel op mijn pad gezet. Die engel dat was ik. Een mooi moment."

Maar het is hard werken als voedingsassistent. Hoe ze omgaat met werkdruk? "Gewoon wat harder rennen. En jezelf niet boos maken als je eens een keer verwijten krijgt over een dingetje dat vergeten is. Jezelf verplaatsen in de patiënt die kampt met ongemak."



Naam: Marjolein Kampkuiper (50)
Functie: voedingsassistent
Werkgever: Randerode in Apeldoorn
Opledingen: havo, verpleegkunde, secretaresse
Burgerlijke staat: getrouwd, 4 kinderen van 16, 18, 22 en 24

"IK BESCHIK NU OVER MEER ENERGIE"

Ze werkt op de afdeling interne geneeskunde van het Fransiscus Vlietland ziekenhuis Schiedam waar patiënten verblijven die aan kanker lijden. Sommigen terminaal.

Veel patiënten op deze afdeling kampen met een kleine eetlust. Aan de voedingsassistent de taak om ze toch aan het eten te krijgen. "Maar overdrijf het niet, soms hebben ze er echt geen zin in. Een dag later wellicht weer wel."

Dankzij de opleiding beschikt ze over meer achtergrondkennis. Neem de vocht- en voedingslijsten. "Nu weet je waarom je die lijsten invult en waarom het voor een nierpatiënt, om maar een voorbeeld te geven, zo belangrijk is dat hij voldoende vocht binnenkrijgt en niet te weinig of te veel."

Dankzij de opleiding besteedde ze ook aandacht aan haar eigen vochtbalans. Ze dronk te weinig, zo bleek toen de Schijf van Vijf werd behandeld. "Ik eet en drink nu gezonder en beschik over meer energie. Een groot pluspunt."



Naam: Saskia van Rooijen (34)
Functie: voedingsassistent
Werkgever: Fransiscus Vlietland Ziekenhuis Schiedam
Opledingen: opleidingen verzorgende niveau 2
Burgerlijke staat: getrouwd, twee kinderen van 15 en 11



Naam: Dirk Geerts (37)
Functie: cateringmedewerker c/ voedingsassistent
Werkgever: Militair Revalidatie Centrum Aardenburg in Doorn
Opledingen: havo, Hoge Hotelschool Maastricht (thans Hogeschool Zuyd afdeling Hotel Management), diverse hospitality opleidingen in het buitenland
Burgerlijke staat: vrijgezel

"JE GAAT NOG BETER OVER DINGEN NADENKEN"

Dirk Geerts werkte jaren in de internationale hotellerie. Bekleedde tal van functies waaronder die van manager en opleider. Nu is hij voedingsassistent c/ cateringmedewerker in het Militair Revalidatie Centrum te Doorn. "Ik werk graag in een omgeving waar gastvrijheid centraal staat."

Voorafgaand aan de uitreiking van de diploma's onderscheidde Geerts zich door in te grijpen toen cursusleider Nelleke Meinders zich verslikte en de zaal moest verlaten ten behoeve van een slokje water. Hij nam meteen het woord en leidde het geheel in goede banen.

Het gaat hem meer om 'sociale waarden' dan om 'theoretische waarden'. "Je leert in het hospitalityvak om te gaan met onverwachte situaties. Ik heb mezelf ook aangeleerd hoe ik negatieve dingen om kan zetten in iets positiefs."

Over de opleiding: "Die heeft me wijzer gemaakt en het mooie is dat ik nog steeds iedere dag bijleer. Ik denk dat dat ook zo moet blijven."

TWIETJES

Sociale media over de zorg

AD

Wat de toegankelijkheid van de zorg betreft, behoort Nederland tot de absolute top

STICHTING NUSANTARA ZORG

Elke week nemen de vrijwilligers van de wandelclub onze bewoners mee voor een wandeling.

NIELS MAJOOR

Mooi om de zaterdag te beginnen met een oprecht compliment van een patiënt. Maakt ons dankbaar en nederig.
Majoor, teamleider keuken Flevoziekenhuis, reageert op een briefje dat zijn weekend helemaal goed maakt.

MAARTEN OOSTERKAMP

Verpleeghuizen en thuiszorg hebben te veel ingeleverd. Tarieven moeten omhoog en knijpen op minuten zorg kan echt niet meer

MARIJE VAN DEN BERG

Zorg voor een goeie basisvoorraad kruiden. Kun je altijd lekker koken zonder dure pakken en zakjes.

PETRA GAZENDAM

Er zijn nog steeds heel veel bestuurders in de zorg die boven de Balkenendenorm zitten. Schandalig dus!

LIEFDE VOOR DE ZORG

Zorggeld hoort naar de werkvloer te gaan! Daar zijn jullie het toch mee eens?

ARD PISA

We besteden een groter deel van ons inkomen aan gezondheidszorg dan aan eten. Best vreemd.
Ondernemer Pisa meldt dat bijna de helft van de volwassenen in Nederland overgewicht heeft, anderen kampen met chronische aandoeningen.

COLOFON

Uitblinkers is een kwartaaluitgave van WijGastvrij, de vereniging die zich bezighoudt met eten, drinken en gastvrijheid in de zorg. De doelgroep bestaat uit managers, leidinggevenden, koks en gastvrijheidsmedewerkers. Uitblinkers verschijnt in een oplage van 4000 exemplaren.

REALISATIE, REDACTIE EN EXPLOITATIE:
De Graaf Communicatie
Salemate 34
7007 CC Doetinchem
(0314) 65 08 02

Redactie: Jaap de Graaf, Geert Hilferink en Elsie Schoorel
Fotografie: Sjoukje Kilian
Columnisten: Geert Hilferink, Eric van Reenen, Michel Overwijk en Monique Willemse
Vormgeving: Circa Twee
Druk: Senefelder Misset
Advertentie-exploitatie: ER-Communicatie, Sonja Rothuis, (06) 398 542 34, sales@er-communicatie.nl

Copyright:
De Graaf Communicatie. Alle rechten voorbehouden. Redactionele artikelen mogen worden overgenomen mits met bronvermelding en voorafgaande toestemming van de redactie.

Disclaimer:
Alle informatie in deze uitgave is met grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De juistheid en volledigheid kunnen we echter niet garanderen. De Graaf Communicatie en de bij deze uitgave betrokken redactie en medewerkers aanvaarden dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor schade die voortkomt uit het gebruik van de opgenomen informatie.

Adreswijzigingen:
bedrijfsbureau@wijgastvrij.nl

BESTUUR

Het bestuur van WijGastvrij bestaat uit:
Michel Overwijk *(voorzitter)*
Paul Hoogmoed *(penningmeester)*
René van der Gun *(secretaris)*
Ron van der Laan *(algemeen)*
Maarten Bijlsma *(algemeen)*

AGENDA

5-6 MRT Horecabeurs Goes.
www.horecabeursgoes.nl

7 MRT Foodretail meets Foodservice Congres te Utrecht.
www.fsin.nl

8 MRT Toekomst in de Zorg: waar liggen de kansen? (managementbijeenkomst) in het Bidfood Foodyard te Amsterdam georganiseerd door WijGastvrij.nl.
www.wijgastvrij.nl/evenementen

14 MRT Zorg rondom Voeding over voeding, ziektes en genezing.
www.congressenmetzorg.nl

15 MRT Bijeenkomst Kleinschalig Wonen – wat te doen met eten en drinken? In het Topaz Zuydtwijck te Leiden.
www.wijgastvrij.nl/evenementen

28 MRT Zorg rondom het levenseinde.
www.congressenmetzorg.nl

19 APR Bijeenkomst Kleinschalig Wonen – wat te doen met eten en drinken? van WijGastvrij op locatie GGWNB te Halsteren.
www.wijgastvrij.nl/evenementen

18 MEI Humor als verpleegkundige interventie.
www.congressenmetzorg.nl

21 JUNI Themabijeenkomst Ondervoeding van WijGastvrij in het Diaconessenhuis Utrecht.
www.wijgastvrij.nl/evenementen

17-19 SEP Gastvrij Rotterdam.
www.gastvrij-rotterdam.nl

20 SEP Verrassen en verleiden – trends en ontwikkelingen in de keuken georganiseerd door WijGastvrij in het Antonius Ziekenhuis Sneek.
www.wijgastvrij.nl/evenementen

27 SEP Managementbijeenkomst Verrassen en verleiden – trends en ontwikkelingen in de keuken van WijGastvrij in het Zin Inspiratielab in Veghel.
www.wijgastvrij.nl/evenementen

OOK PROFITEREN VAN DE VELE VOORDELEN DIE WIJGASTVRIJ BIEDT? MELD JE AAN OP WWW.WIJGASTVRIJ.NL/LEDEN





Opfrissers

DAG VAN DE GASTVRIJHEID

Bomvol programma en een beursvloer waar WijGastvrij met een authentieke Landrover en kleurrijke presentjes, zoals een pakketje opfrisdoekjes (Hé Uitblinker, toe aan een opfrisser?), de aandacht trok. Zie hier de Dag van de Gastvrijheid op 16 november in het Beatrixtheater te Utrecht. Vakmedianet, ondersteund door WijGastvrij, organiseerde deze dag. De eerstgenoemde deed dat overigens voor het laatst. De uitgever heeft zich teruggetrokken uit de zorg.

Rivas wint

Tijdens de Dag van de Gastvrijheid vond de finale van Het Beste Menu van de Zorg 2017 plaats. Rivas won en ging met €5000 naar huis. Treant won De Gouden Dessertlepel voor het beste dessert en €1000. Flevoziekenhuis werd derde.

Sterren

Ook de prijzen van Gastvrijheidszorg met Sterren werden deze dag uitgereikt. De winnaars waren: Antonius Abt van Surplus Zorg in Terheijden (categorie verpleging & verzorging), Bernhoven in Uden (categorie ziekenhuizen), en Vincentiushof 10 van Vincent van Gogh in Venray (categorie GGZ).

"HET VALT ME OP DAT ZE LOL HEBBEN IN HUN WERK"

Een bezoeker van de jaarvergadering over de leerlingen van het Albeda College.

Eindejaarsdiner

GASTEN TROTSEREN ZWARE SNEEUWVAL

Op maandag 11 december was de laatste activiteit van WijGastvrij in 2017. Het Eindejaarsdiner werd traditiegetrouw georganiseerd in samenwerking met het Gastronomisch Gilde. Het vond dit keer plaat in Savarin te Rijswijk.
Van de ruim 90 inschrijvingen – meer plaatsen waren er niet - moest een aantal vanwege de hevige sneeuwval die dag verstek laten gaan. Chef-kok Jeroen van Brecht bereidde een prachtig diner dat vergezeld ging van bijpassende wijnen.



Maarten Bijlsma werd gekozen tot bestuurslid van WijGastvrij.

Ledenvergadering

MAARTEN BIJLSMA NIEUW BESTUURSLID

De eerste Algemene Ledenvergadering van WijGastvrij vond op dinsdag 24 oktober plaats in restaurant Vipz van het Albeda College te Rotterdam. Een workshop en een walking diner werden voorafgegaan door een zakelijk gedeelte.

Voorzitter Michel Overwijk blikte voorruit op 2018. Penningmeester Paul Hoogmoed gaf een financieel overzicht. Bob Mulder van het Bedrijfsbureau van WijGastvrij vertelde hoe hij te werk gaat. John Hokkeling gaf een uiteenzetting over de Wijs Academie. Er waren complimenten voor het tijdschrift Uitblinkers. Maarten Bijlsma, teammanager voeding in het Diakonessenhuis, werd met algemene stemmen gekozen tot bestuurslid van WijGastvrij. Daarmee komt het bestuur op vijf personen.

Flamberen

Onder leiding van Mary Dunne, docent gastheerschap en Engels, namen de aanwezige leden in groepen deel aan workshops. Ze beoefenden fileren, flamberen, koffiebonen branden en cocktails bereiden. Ondertussen bereiden leerlingen in de keuken het walking diner. Kalm en gedisciplineerd. Na afloop was er voor hen een staande ovatie.

MINI BOUW STEENTJES



EEN SNELLER HERSTEL EN LANGER FIT MET HOOGWAARDIG EIWIT

Bij ongewild gewichtsverlies wordt veel spierweefsel afgebroken. Dit leidt tot minder kracht, vermoeidheid en verminderde weerstand. Extra eiwitrijke voeding zal dit proces tegengaan en verbetert de algehele lichaamstoestand. Dat dit ook lekkere tussendoortjes kunnen zijn bewijzen de eiwitrijke Bouwsteentjes.

WAAROM EXTRA EIWIT?

Eiwit is belangrijk voor ons bindweefsel en geeft onze spieren kracht. Het gaat bij eiwit niet alleen om spieren en is eiwit essentieel voor groei en ontwikkeling en belangrijk voor ons immuunsysteem, dus voor onze afweer tegen infecties maar ook voor het genezen van verwondingen. Eiwit draagt bij tot de vorming van een gezond bottenstelsel en is eiwit nodig voor het transporteren van stoffen in ons bloed.

Als laatste zijn eiwitten de bouwstoffen van hormonen en heeft iemand die fragiel, ziek of zelfs ondervoed dreigt te raken veel meer eiwit nodig om kracht op te doen. De Bouwsteen-gebakjes zijn een bron van hoogwaardige melkeiwitten en bieden uitkomst als een lekker tussendoortje. Ze zijn gemakkelijk te nuttigen, wekken de eetlust op en bevorderen het herstel.

BEVOREN EN GEKOELD HOUDBAAR

Bouwsteentjes zijn diepgevroren per 10, 4 of de mini Bouwsteentjes per 8 stuks verpakt en verkrijgbaar in 4 verschillende smaken, te weten: chocolade, aardbeien, banaan en bosvruchten. Na het ontdooien dienen de Bouwsteentjes lekker fris gegeten te worden, dan is de smaak op zijn best. Na het ontdooien zijn de Bouwsteentjes 4 dagen in de koelkast te bewaren.

MEER INFORMATIE? GRATIS MONSTERS?

www.bouwsteentjes.nl
info@bouwsteentjes.nl

Kantoor 035 588 23 95
Dhr. van Leeuwen 06 22916 395

De Mini Bouwsteentjes zijn verkrijgbaar bij alle Zorggroothandels. Voor meer informatie zie onze website **www.bouwsteentjes.nl**



Easy-to-Eat



WAAROM EASY-TO-EAT?

Easy-to-Eat is speciaal ontwikkeld voor mensen die extra kracht en energie nodig hebben maar alleen dikvloeibare of fijngemalen voeding kunnen eten. Het is een tussendoortje en gebaksdessert op basis van frisse zuivel met geconcentreerd wei-eiwit. Easy-to-Eat is zacht en smelt in de mond en kan daarom probleemloos worden gegeten door mensen met een slikstoornis.

BOMVOL EIWIT

Easy-to-Eat is een bron van hoogwaardige melkeiwitten. Iemand die ziek of ondervoed is heeft namelijk veel meer eiwitten nodig. De met energie- en eiwit verrijkte Easy-to-Eat biedt dan uitkomst. Één portie Easy-to-Eat levert 140 kcal en 8 gram hoogwaardig eiwit.

Easy-to-Eat draagt bij aan het herstel en behoud van de conditie, helpt het de weerstand te ondersteunen. Easy-to-Eat kan meerdere keren per dag gegeten worden, bijvoorbeeld als lekkernij tussendoor of als nagerecht. Mensen die nog fijngemalen voeding kunnen eten raden wij aan Easy-to-Eat af te wisselen met de Bouwsteentjes. Na het ontdooien is Easy-to-Eat nog 4 dagen in de koelkast te bewaren.

Easy-to-Eat is verkrijgbaar in de smaken framboos en tropical. Easy-to-Eat is puur natuurlijk bevat weinig suiker, is vrij van gluten en bevat geen gelatine.

MEER INFORMATIE? GRATIS MONSTERS?

www.bouwsteentjes.nl
info@bouwsteentjes.nl

Kantoor 035 588 23 95
Dhr. van Leeuwen 06 22916 395

Easy-to-Eat is verkrijgbaar bij alle Zorggroothandels en is vanaf december 2017 per stuk afgesloten met een dekseltje, voor meer informatie zie onze website **www.bouwsteentjes.nl**





Open mind verzacht de pijn van het versterven

WEGGLIJDEN UIT HET LEVEN

Zieke, oudere mensen die niet meer kunnen en willen eten en als gevolg daarvan langzaam wegzakken. Versterven zogezegd. Een hypergevoelig onderdeel van de ouderenzorg. Hoe ga je daar mee om? En welke rol spelen voedingsassistenten?

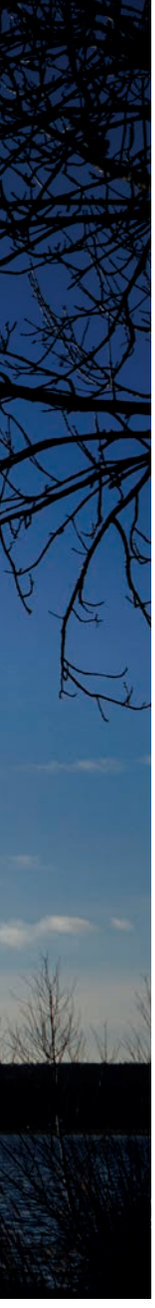
In de ouderenzorg heb je er voortdurend mee te maken. Versterven. Ouderen die niet meer eten en drinken en ook niet meer te behandelen zijn, glijden langzaam weg. We spraken hierover met Wietske Berrevoets, specialist ouderengeneeskunde bij Stichting Humanitas Rotterdam.

Ze laat als eerste weten versterven een naar woord te vinden. “Doet afbreuk aan de essentie van het probleem: het natuurlijke ziekteverloop.”

Vooroordelen en angsten

Er wordt binnen de ouderenzorg in Nederland veel over gesproken. Met cliënten zelf en hun familieleden. Processen die vooraf kunnen gaan aan het levenseinde komen ter sprake. Direct al bij de intake.

Later wordt dat herhaald. In ieder geval twee keer per jaar tijdens ‘multidisciplinair overleg’. De volgende vraagstukken komen onder meer aan de orde. Hoe gaan we te werk als er zich complicaties voordoen? Wel of niet



ziekenhuisopname, intensive care, beademen, reanimeren, optimaal behandelen binnen de mogelijkheden, inclusief ondersteuning vocht/ voeding? Of afzien van behandelen en symptoomgericht ongemakken, zoals pijn en misselijkheid, bestrijden?

Onbekendheid met de materie, angsten en vooroordelen worden weggenomen, vragen beantwoord. Berrevoets: “We rekenen af met spookverhalen zodat mensen een levenseinde kunnen krijgen dat niet vertroebeld wordt door angsten en misverstanden.”

Langzaam wegzakken

Het levenseinde komt in zicht als cliënten, bijvoorbeeld na een complicatie, niet meer kunnen en willen eten en drinken. En ook niet meer behandelbaar zijn. Berrevoets: “In zo’n geval gaan we om de tafel zitten met de familie en zo mogelijk ook met de persoon. We beogen de mensen de juiste informatie te verstrekken zodat we met elkaar weloverwogen keuzes kunnen maken.”

Valt de keus op sondevoeding of zelfs ziekenhuisopname of wordt de situatie geaccepteerd zoals die is. In dat geval is de kans reëel dat iemand langzaam achteruit gaat en slaperig wordt. “Dit kan uiteindelijk richting overlijden gaan.”

Sommige mensen zijn duidelijk. Ze geven aan dat ze niet willen dat hun leven kunstmatig in stand wordt gehouden. Berrevoets: “Als het mijn tijd is, is het mijn tijd, laat me maar gaan, zeggen ze. We kiezen dan voor symptoombestrijding gericht op het wegnemen of verminderen van pijn, benauwdheid en angst. Zo geven we mensen de kans om het leven zo elegant mogelijk te verlaten.”

Familie betrekken

Doordat de familieleden ook vanaf het begin bij de voorlichting met betrekking tot het levenseinde zijn betrokken, snappen zij wat er speelt. Ze zijn voorbereid. Toch zijn er mensen die geen afscheid willen nemen van hun dierbare, terwijl deze zelf te kennen geeft niet meer verder te willen.

lees verder >

Rol voedingsassistent

Ook andere medewerkers in de zorg zijn betrokken bij het levenseinde van mensen. Voedingsassistenten vervullen in dit opzicht twee taken: ze signaleren en monitoren. Wietske Berrevoets, specialist ouderengeneeskunde bij Stichting Humanitas Rotterdam: “Als zij merken dat mensen minder gaan eten, zich verslikken, in de problemen komen, geven ze dat door aan ons.”

Daarnaast spelen ze een rol bij het monitoren. Ze noteren op een lijst wat mensen eten en drinken. “Die gegevens nemen wij mee in de evaluaties met het team en de familie. Naast het eten en het drinken gaan we na of de medicatie nog voortgezet moet worden. Het handhaven van een plastablet bij iemand die weinig eet of drinkt kan leiden tot versneld uitdrogen. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. En zo houden we rekening met alle factoren die een rol kunnen spelen.”



Berrevoets: “Soms duurt het even voordat de neuzen dezelfde kant op staan. Ik zie het als een groeimodel. Het is belangrijk dat men kan wennen aan de situatie. Het gaat om iets groots, een definitief afscheid. Sommigen hebben daar meer begeleiding bij nodig dan anderen.”

Ze maakt een vergelijking met een oude, zieke kat. Last van de nieren, weinig eetlust. “Die gaat onder een struikje liggen en wacht op zijn levenseinde. Het lichaam maakt stoffen aan die voor verdoving zorgen waardoor het dier niet veel last heeft van het versterven. Zie dit proces als het natuurlijk verloop van een ziekte. Ook bij mensen kan de dood op deze manier komen. Het komt voor dat ouderen overlijden zonder ook maar één paracetamolletje te nemen.”

Nederland uniek

In alle openheid praten over het levenseinde van ouderen is in Nederland gewoon in de zorg. “Maar wij zijn uniek in de wereld”, zegt Wietske Berrevoets van Stichting Humanitas Rotterdam. In andere landen gaat het er anders aan toe. “Zelfs in buurland Duitsland, 150 kilometer van hier, is dat zo. Daar gaat men in het algemeen langer door met het ondersteunen van de vitale functies, dus ook met het verstrekken van kunstmatig vocht en voeding middels sondevoeding.”



Eric van Reenen, Hoofd Voedingsdienst / New Chefs in Healthcare

VLIEGBREVET

Af en toe stap ik in het vliegtuig naar Spanje. Mijn zorgorganisatie heeft daar een mooie vakantievilla die in de warmste maanden van het jaar geboekt mag worden door het personeel. De temperatuur is dan te hoog voor onze ouderen.

Bij het boarden werp ik altijd een zijdelingse blik in de cockpit om er zeker van te zijn dat er piloten achter de stuurknuppel zitten. Ik ben pas echt gerustgesteld als de gezagvoerende piloot zich via de intercom voorstelt als captain. De besturing van het toestel is in professionele handen, van iemand die een grondige opleiding heeft genoten en via vlieguren bewezen heeft dat hij kan vliegen.

Wat een verschil met keukens in de zorg. Daar kan iedereen met een hoed op achter de stuurknuppel plaats nemen. Toen ik de joekel van een titel zag in De Limburger ‘Een op de vijf bewoners van verpleeghuizen lijdt aan ondervoeding, een verdubbeling ten opzichte van vijf jaar geleden’ dacht ik: eigen schuld dikke bult, waarbij ik onmiddellijk de schroom voelde opkomen naar de ouderen toe. Je zal maar een ‘gast’ zijn in zo’n instelling en het elke dag ‘beleven’, zoals de praatjesmakers graag verkondigen.

Een keuken in de handen van een diëtist of een manager zonder een jarenlange culinaire scholing en ervaring is hetzelfde als de cockpit bemannen door stewardessen. Dat loopt ook niet goed af. Iedereen realiseert zich dat.

Maar managers die zo nu en dan kokkerellen, denken dat ze alles weten over een professionele keuken. Een lachwekkende gedachte. De KLM laat zijn vliegtuigen toch ook niet besturen door mannen en vrouwen zonder vliegbrevet?

Wat een onzin staan de beleidsmakers in de zorgsector toch te verkopen!

https://ericvanreenen.wordpress.com



Meer omzet

METOS OPENT NIEUWBOUW

Metos heeft op vrijdag 2 februari een nieuw pand geopend op Bedrijvenpark A1 te Deventer. Het pand beschikt over een demonstratieruimte voor klanten en een testruimte. Stef van Langen, directeur van Metos Nederland, maakte bekend dat de omzet van Metos met 15 procent toenam. De productie van apparatuur, waarmee je voedselafval kunt reduceren (merk Rendisk), wordt bij Metos stopgezet. Een ander bedrijf neemt de productie over.





Volle smaak

BEBO MET ROOMBOTER

Bebo Daily Gold biedt met 25% de volle botersmaak om mee te smeren, bakken en braden. Het product is direct verwerk- en smeerbaar vanuit de koeling, aldus de producent. Daarnaast is het geschikt om volgens eigen receptuur smakelijke boters mee te maken. Kortom, smaakvol gemak in 1 kilo kuip en 10g portieverpakking, verkrijgbaar bij uw groothandel. Zie www.bebo.eu.

Wetgeving

MISLEIDENDE TEKSTEN OP ETIKETTEN

Het moet afgelopen zijn met misleidende gezondheids- en voedingsclaims, vindt de Europese consumentenorganisatie BEUC. Aanprijzingen zoals 'rijk aan vezels en vitamine D' terwijl het product veel suiker bevat, moeten worden verboden, aldus de organisatie.
Volgens BEUC leiden producenten in Europa het publiek massaal om de tuin met teksten als '70 procent minder vet', 'meer calcium' of 'vitamine C verhoogt uw immuunsysteem'. Daardoor lijken eet- en drinkwaren veel gezonder dan ze zijn.

Benoeming

VOEDING BELANGRIJK BIJ VERPLEEGKUNDE

Willemieke Kroeze is per 1 januari van start gegaan als lector Zorg voor Voeding en Gezondheid aan de Christelijke Hogeschool Ede. Het lectoraat is verbonden aan de opleiding verpleegkunde. De hogeschool meldt op Skipr.nl: "Voeding is belangrijk bij herstel van ziekte en het bevorderen van kwaliteit van leven, maar ook een belangrijke risicofactor voor het ontstaan van ziekten. Door het bevorderen van gezonde voeding en een gezonde leefstijl kan ziekte voorkomen worden.".

BEDRIJFSLEDEN WIJGASTVRIJ

Op deze pagina staan de logo's van de bedrijfsleden van WijGastvrij. Het zijn bedrijven die de doelstellingen van WijGastvrij ondersteunen en geloven in de meerwaarde van de vereniging die zich sterk maakt voor scholing, ontmoeten en vooruitgang. De leden zijn actief op het gebied van eten en drinken en gastvrijheid in de zorg. Ze leveren daaraan met hun producten en diensten een niet geringe bijdrage.

WijGastvrij beschikt over een bedrijfsbureau dat zich bezighoudt met het organiseren van activiteiten en bijeenkomsten. Bedrijven die partner of sponsor willen worden van de organisatie kunnen contact opnemen met het bedrijfsbureau.

Bedrijfsbureau WijGastvrij
Boulevard Antverpia 19
4703 AV Roosendaal
bedrijfsbureau@wijgastvrij.nl

WijGastvrij geeft vier keer per jaar het magazine Uitblinkers! uit. Wilt u meer weten over communicatiemogelijkheden in Uitblinkers?

Neem contact op met:
Sonja Rothuis
(06) 39 85 42 34
sales@er-communicatie.nl

“IN AL DIE JAREN DAT IK HIER BEN HEB IK MENSEN NOOIT HOREN KLAGEN. DAAR IS MEN OP EEN VREEMDE MANIER BANG VOOR.”

Medewerker van Respect in het boekje ‘Verborgen verhalen’.



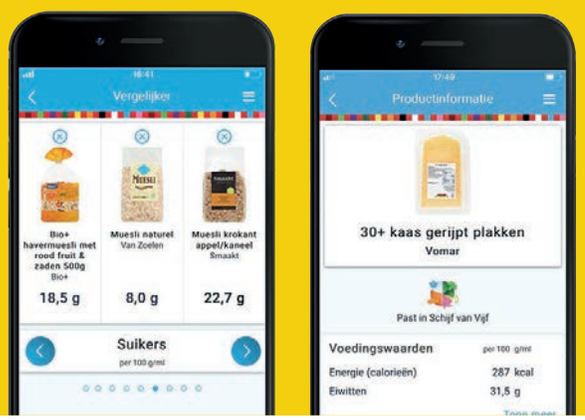
Boekje

‘VERBORGEN VERHALEN’ OVER DE MENSEN VAN RESPECT

Respect Zorggroep in Den Haag heeft een boekje uitgegeven met daarin interviews met bewoners, bezoekers en medewerkers. Het gaat om 50 beknopte verhalen. De geïnterviewden, die niet met name genoemd worden, blikken terug op hun leven en ze laten ook weten hoe ze aankijken tegen het heden. Een van hen meldt burgemeester van Doesburg en Lochem te zijn geweest.
Een ander vindt het restaurant van Bosch en Duin ‘super gezellig’. Een medewerker vergelijkt de huidige tijd met 1985 toen mensen om 5 uur ’s ochtend ‘omhoog gezet werden’ in het bed. Of ze wilden of niet. ‘Tegenwoordig is van alles mogelijk qua koken en bestellingen, niets is te gek. Wat de bewoner wenst of wil, wij doen het’, zegt de medewerker.

Expositie

Het boekje ‘Verborgen verhalen, de mensen van Respect’ komt voort uit Time Will Tell, een expositie in de hal van woonzorgcentrum Bosch en Duin. Kunstenaar Jasper Ellens en Paul Hoogmoed (Stafmedewerker Vastgoed en Services bij Respect Zorggroep) namen de interviews af. De eerste schreef de teksten, de tweede nam de eindredactie voor zijn rekening. Het boekje wordt verspreid onder medewerkers, cliënten en hun familieleden.



Gezondheid

VOEDINGSAPP KEURT VEEL PRODUCTEN AF

De Kies-ik-gezond-app van het Voedingscentrum geeft na het scannen van etiketten aan of de maaltijd die je in gedachten hebt, past in de Schijf van Vijf. De app werd begin januari gelanceerd om het kiezen van gezonde producten te vergemakkelijken.
Reacties van gebruikers zijn overwegend positief. ‘Helpt bij het kiezen van gezonde producten’, schrijft J. Gilissen, die met de app werkte. Joanne Hall: ‘Heel handig om in de winkel, maar ook thuis producten te vergelijken.’

Kritiek

Er is ook kritiek. Danielle den Hartog vindt het maar een gedoe. Ze wordt er niet veel wijzer van. Riemer Thalen gaat nog een stapje verder: ‘Deze app is volkomen nutteloos. Hij keurt alles af wat niet in een macrobiotisch dieet voorkomt.’
Nell Westerlaken van de Volkskrant vindt de app ook erg streng. Ze testte een fles vers sinaasappelsap zonder toegevoegde suiker. Die was niet goed, want er zat toch te veel suiker in. De pindakaas (te veel zout en suiker) en de muesli zonder toegevoegd suiker, maar toch te veel suiker, konden ook niet door de beugel.

GOURMAND

Lekker met een Franse tongval



Verkrijgbaar in de smaken:
- aardbei
- chocolade
- vanille

Extreem lekkerrrrrr

- Lekker zoet doet het goed
- Lekker vol en romig
- Lekker in een klein volume
- Kant-en-klaar, super gemakkelijk
- **Energie- & eiwitrijk**
  (188 kcal* en 11g eiwit per cupje)

* voor de smaken aardbei en vanille
Dieetvoeding voor medisch gebruik - Gebruiken onder medisch toezicht.
Dit document is uitsluitend voorbehouden aan de health care professional.

Nestlé HealthScience®

Hoevestein 36G, 4903 SC Oosterhout
Tel. : 020 569 95 88 • www.NestleHealthScience.nl



Sous-vide
gegaarde producten

Kant-en-klaar voor de zorg

Bij Van Gelder begrijpen wij als geen ander dat er in keukens van zorginstellingen snel gewerkt moet worden, maar dat dit nooit ten kosten mag gaan van de kwaliteit. Daarom hebben we onze convenience lijn uitgebreid met sous-vide gegaarde groenten, vers bereid in onze eigen productiekeuken. Sous-vide garen heeft niet alleen voordelen voor het garen, maar ook voor de smaak en kleur van de producten. Omdat het vacuüm verpakt zit, raakt de groente de smaak en kleur niet kwijt. Voor optimale smaakbeleving en het gemak van kant-en-klaar, bestel nu onze nieuwe sous-vide gegaarde groenten!

Ga voor meer informatie naar www.vangeldernederland.nl/zorg/

Langere **THT**



VanGelder
GROENTE & FRUIT

UITBLINKERS

EIWIT special



Sporters hebben de kracht van eiwitten al eerder ontdekt. Ouderen en zieke mensen komen er nu ook achter dat een combinatie van eiwitten en bewegen hen sterker maakt. Meer spiermassa, meer spierkracht, meer weerstand. In deze special belichten we hoopgevende onderzoeksresultaten en geven we antwoord op de vraag hoe je eiwitten met succes kunt toepassen

30 Pit uit eiwit
34 Eiwitplatform
35 Eiwitverrijkte gerechten
36 Mensen gaan weer lopen
37 Laat bewoners bewegen
38 Medische voeding met smaak



Afgebakend
Het interview met voedingsfysioloog Michael Tieland heeft uitsluitend betrekking op het fysieke functioneren van ouderen. Andere aspecten, zoals hartfalen of geheugenverlies, zijn buiten beschouwing gelaten. “Zou ik die ook meenemen dan wordt het een zeer gecompliceerd verhaal, waar niemand bij gebaat is.”

Bewegen + eiwitten = spieropbouw

PIT UIT EIWIT

Een combinatie van eiwitten en bewegen zorgt ervoor dat ouderen hun spiermassa kunnen vergroten of de terugloop ervan kunnen tegengaan. Eigenlijk zouden ouderen vier keer per dag 25 gram eiwitten moeten consumeren, aldus voedings- en bewegingsfysioloog Dr. ir. Michael Tieland van de Hogeschool van Amsterdam (HvA).



We praten met onderzoeker Michael Tieland over het fysiek functioneren van ouderen. Het is de laatste jaren duidelijker geworden dat bewegen in combinatie met eiwitinname gunstige effecten teweegbrengt. Daar is het onderzoek van Tieland op gericht.

Verlies van spiermassa begint op je 30ste. Het blijft doorgaan. “Bewegen kan dit proces tegengaan. Ook op hoge leeftijd”, aldus Tieland. “Het effect van bewegen kun je vergroten door voldoende eiwitten te consumeren. Zeker bij ouderen is dat het geval.”

Richtlijn bewegen

Wat moeten ouderen minimaal doen aan bewegen om de spiermassa op te bouwen? Tieland wijst op de Beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad. “Beweeg 150 minuten matig intensief per week en doe twee keer in de week aan krachttraining. In combinatie met de juiste eiwitopname zal dat zorgen voor een positief effect op de spiermassa.” (zie kader ‘Bewegen’.)

De eiwitinname zal 1.2 gram per kilo lichaamsgewicht per dag moeten bedragen. Bij gezonde ouderen is de eiwitinname 1.0 gram per kilo lichaamsgewicht per dag. Bij ouderen die kampen met kwalen ga je al snel terug naar 0,8 gram per kilo per dag, aldus Tieland. “Dit is onder meer het geval bij mensen die in verpleeghuizen verblijven. Bij ouderen in het ziekenhuis is de inname nog lager.”

Dierlijk of plantaardig?

Uitsluitend producten met een dierlijke herkomst aanbevelen is wel efficiënt uit oogpunt van spieropbouw, maar niet uit oogpunt van duurzaamheid. Producten van dierlijke herkomst vergen meer van de aarde dan plantaardige. Tieland: “Het is voor ons de uitdaging om uit te vinden hoe we met plantaardige producten dezelfde effecten kunnen krijgen als met dierlijke. Misschien extra aminozuren toevoegen of combinaties toe gaan passen. Dat gaan we de komende tien jaar onderzoeken.”fysiotherapeut op te pakken.

“DE LAGE INNAME VAN EIWITTEN LEIDT TOT EEN VERSNELDE TERUGLOOP VAN DE SPIERMASSA”

Lage inname

“De lage inname van eiwitten leidt tot een versnelde terugloop van de spiermassa”, zegt Tieland. Daarnaast zou er gekeken moeten worden naar de verdeling van de eiwitinname over de dag.

Nu is de eiwitinname 10 gram bij het ontbijt, 15 gram bij de lunch en 25 tot 30 gram bij het avondeten. Tieland: “Uit studies blijkt dat je voor een optimale spieropbouw

lees verder >



Bewegen

Iedere beweging is goed voor de oudere. Maar wil je echt iets bereiken op het gebied van spieropbouw dan zal je minimaal twee keer per week moeten kiezen voor ‘weerstandsgerelateerde’ oefeningen. “Doe iets met gewichten, loop een heuvel op, beklim de trap, sta wat vaker op uit de stoel”, aldus Tieland. Hij raadt aan om dit in overleg met de fysiotherapeut op te pakken.



HET BELANG VAN EIWITTEN DOOR DIËTISTE MAAIKE AARNINK

HET BELANG VAN EIWITTEN DOOR DIËTISTE MAAIKE AARNINK'

Eiwitten zijn van groot belang in een gezond voedingspatroon. Ze zijn noodzakelijk voor de groei en het onderhoud van lichaamscellen en onze weefsels zoals de huid, organen en spieren.

Als we onvoldoende eiwitten nuttigen kan dit leiden tot spierafbraak en op lange termijn tot een verminderde weerstand. Naarmate we ouder worden zal ons lichaam langzaam spierkracht- en massa verliezen.

Het is belangrijk om dit zo lang mogelijk te behouden. Veel ouderen hebben hiervoor extra eiwitten nodig. Met name dierlijke producten zijn rijk aan eiwitten, zoals vlees, vis, kaas, eieren, noten en zuivel. Het advies voor ouderen en/of mensen met een verhoogde eiwitbehoefte is om 3 tot 4 porties zuivel per dag te nuttigen.

EIWITRIJK VOORBEELDDAGMENU

Er zijn veel voedingsmiddelen van Zuivelhoeve geschikt om toe te passen in een eiwitrijk voedingsadvies, aldus Maaike. Er kan daarom ook veel gevarieerd worden. In dit voorbeelddagmenu hebben we de yoghurt, pap en kwark gebruikt.

MAAIKE AARNINK

Maaike Aarnink heeft haar eigen diëtistenpraktijk. Zuivelhoeve werkt regelmatig met haar samen en schakelt graag haar expertise in.

TOETJES VAN ZUIVELHOEVE: RIJK AAN EIWITTEN

Zuivelhoeve gebruikt volle weidemelk. Daardoor bevatten onze toetjes vaak meer eiwitten dan de toetjes van andere spelers in de markt.

Daarnaast leveren wij ook energie- en eiwit verrijkte vla en pappen. Deze producten zijn verkrijgbaar in verschillende smaken en formaten. Met onze producten willen wij eraan bijdragen dat mensen met een verhoogde energie en/of eiwit behoeft probleemloos aan de dagelijks aanevolen hoeveelheid voedingswaarden kunnen voldoen.

EIWITRIJK VOORBEELDDAGMENU

	Hoeveelheid eiwit
Ontbijt	
200 gram Zuivelhoeve Boer'n Yoghurt naturel® met 40 gram muesli	9 + 3,3 gram
Tussendoor	
1 banaan	1,4 gram
Lunch	
2 snee volkoren brood met boter;	7,8 gram
1x belegd met 100% pindakaas	5,2 gram
1x belegd met een gekookt ei	6,2 gram
1 glas halfvolle melk	5,1 gram
Tussendoor	
150 gram Zuivelhoeve energie- en eiwitverrijkte havermoutpap	9,9 gram
Warme maaltijd	
1 stukje kipfilet (125 gram)	38,6 gram
3 aardappelen met jus (150 gram)	2,9 gram
200 – 250 gram broccoli	7,8 gram
150 gram Zuivelhoeve Boer'n kwark bosvruchten	9,6 gram
Tussendoor	
2 mandarijnen	0,8 gram
Totaal	**107,6 gram**



“DOE HET WEL IN SAMENSPRAAK MET DE OUDERE ZELF”

minimaal 25 gram eiwit per maaltijd zou moeten consumeren. Dat betekent dat de inname bij het ontbijt en bij de lunch voor veel ouderen ontoereikend is.”

Drie strategieën

Er zijn drie strategieën die ervoor kunnen zorgen dat ouderen voldoende eiwitten tot zich nemen, aldus Tieland. 1) In totaal meer eiwitten consumeren. 2) Meer hoogwaardige eiwitten (vaak van dierlijke afkomst) consumeren omdat die procentueel meer essentiële aminozuren bevatten, wat belangrijk is voor spieropbouw. 3) Het verspreiden van eiwitten over vier momenten op de dag, bijvoorbeeld bij het ontbijt, de lunch, het diner en voor het slapen gaan een eiwitrijke maaltijd van tenminste 25 gram eiwit innemen.

Tieland: “Uit onderzoek blijkt dat je een hoge eiwitopname per eetmoment nodig hebt om een optimale eiwitsynthese, bevorderlijk voor de spieropbouw, te bewerkstelligen. Maar het werkt alleen als je het combineert met bewegen.”

Langdurige krachttraining

Michael Tieland liet in zijn Wagenings promotieonderzoek ProMuscle (2013) zien dat de combinatie van eiwitsuppletie en krachttraining de afname van spiermassa en spierkracht tegen kan gaan. In één van zijn ‘interventiestudies’ volgden ruim zestig kwetsbare ouderen bijna een half jaar lang een krachttrainingsprogramma. De helft kreeg twee keer per dag een supplement van 15 gram eiwit, de andere helft kreeg een placebo.

In beide groepen nam de spierkracht in die 24 weken met 40 procent toe. De spiermassa bleef in de controlegroep echter ongeveer gelijk, terwijl die bij de deelnemers, die ook eiwitten hadden gekregen, toenam met gemiddeld 1,3 kg. Tieland: “Langdurige krachttraining is een effectieve methode om de spierkracht en het fysiek functioneren van fragiele ouderen te verbeteren, maar extra eiwitinname is nodig om hun spiermassa ook werkelijk te vergroten.”

Belang van spiermassa

Naast het toenemen van de spierkracht is ook een toename van de spiermassa van belang, aldus Tieland. “Spier is een belangrijk metabool orgaan. Helpt ook bij het tegengaan van aandoeningen als obesitas en diabetes en is uiteindelijk ook belangrijk voor spierkracht.”

Combinatie van producten

Wat zou er nu in de praktijk moeten gebeuren? De oplossing wordt niet gezocht in meer vlees of meer vis. Dat is uit oogpunt van duurzaamheid geen wenselijk scenario. (Zie kader ‘Dierlijk of plantaardig?’)

De diëtist en de fysiotherapeut kunnen samen adviseren hoe je de consumptie van eiwitten in combinatie met bewegen kunt oppakken. “Doe het wel in samenspraak met de oudere zelf. Wat vindt hij of zij lekker? Als de eetlust laag is, kies dan voor producten met een laag volume en een hoog eiwitgehalte. Iets met kwark of kip bijvoorbeeld.”

Praktijk niet op de hoogte

De markt wordt de laatste jaren verrijkt met producten waar eiwitten aan zijn toegevoegd: zogenoemde functionele voedingsmiddelen. Tieland daarover: “Als deze producten ertoe leiden dat de eiwitopname wordt verhoogd, is dat een mooie ontwikkeling. Een ontwikkeling waar ouderen, die met een tekort kampen, bij gebaat zijn.”

Hij laat weten dat de toegevoegde eiwitten een natuurlijke oorsprong hebben. “Dat ze zijn toegevoegd maakt niet uit. Het gaat erom dat ouderen voldoende essentiële aminozuren, aanwezig in eiwitten, tot zich kunnen nemen.”

Hoewel eiwitopname door ouderen een veelbesproken onderwerp is, is de onbekendheid met de materie nog groot. Tieland: “Ook in de zorg. Er wordt veel over gesproken maar de vertaalslag naar de praktijk blijft achterwege.”

“DAT EIWITTEN ZIJN TOEGEVOEGD MAAKT NIET UIT”

Kennis kan veel beter worden benut

EIWITPLATFORM MOET ZORGEN VOOR DOORBRAAK



Een platform dat alle informatie en alle producten op het gebied van eiwitten in relatie tot ouderenzorg en thuiswonende ouderen inzichtelijk en bereikbaar maakt. Dat is de wens van Jasper Kooijmans, Hoofd Foodservice van Arla Foods.

“Ik kom regelmatig in aanraking met ouderen die eenzaam zijn omdat ze de energie niet hebben om erop uit te gaan. Dat breekt mijn hart”, zegt Kooijmans, die het platform nog deze zomer wil lanceren.

Over eiwitten en de gunstige effecten ervan is veel bekend. Maar die kennis komt niet of slechts ten dele terecht bij de mensen op de werkvloer in de zorg of bij de ouderen thuis. Veel kansen en mogelijkheden blijven daardoor onbenut.

Lastig te vinden

Kooijmans kiest voor een afwijkende aanpak. “Producten met veel eiwit, specifiek gericht op ouderen, zijn lastig te vinden. Vaak ontbreekt de kennis om de juiste keuze te maken.”

Hij wil eiwitten als een categorie in de markt gaan zetten, niet meer als afzonderlijke producten.

Alle partijen die iets op het gebied van eiwitten te bieden hebben, zijn welkom. Ook de concurrentie van Arla.

Het platform bevat straks alle producten en alle kennis op het gebied van eiwitten. Ongeacht merk en afkomst. “Samen moeten we de categorie laten groeien zodat we de voedingssituatie van ouderen kunnen verbeteren.”



Samen aanpakken

Het tegengaan van de afbraak van spieren en zelfs het bevorderen van de aanwas van spiermassa bij ouderen staat centraal. Kooijmans: “Door een combinatie van voeding en beweging kun je veel bereiken. Mensen herstellen sneller, ze worden actiever, socialer, gelukkiger. Het gaat verder dan het innemen van eiwitten. Dit kan alleen als je het integraal aanvliegt, met alle betrokken partijen. Dat gaan wij doen.”

Op moment van gesprek (12 januari) heeft het plan de status van een rapport. Dit zal in de komende weken aan grossiers en retailers worden voorgelegd en worden door vertaald in een concreet plan van aanpak.

Recepturen en producten

Zowel de kennis als de producten – denk aan eiwitten en eiwitrijke producten – worden straks gebundeld aangeboden. Kennis, producten, recepturen en bestellijsten op één digitaal platform, zodat betrokkenen in de zorg er makkelijk gebruik van kunnen maken. Ze kunnen de producten op het platform bestellen.

Alle merken en partijen die iets met eiwitten doen kunnen meedoen. Kooijmans: “Met als doel om ouderen zo lang en zo gezond mogelijk zelfstandig en gelukkig te laten zijn. Het kan. Daar ben ik van overtuigd.”



EIWITVERRIJKTE GERECHTEN

De aanbevolen hoeveelheden ten aanzien van eiwitten vertonen een stijgende lijn. "Zeker als het gaat om ouderen", zegt Fred Bergmans van Carezzo Nutrition, producent van eiwitverrijkte producten.

Hij laat weten dat het toedienen van eiwit bij een hogere dosering – vanaf 10 gram per eetmoment – pas effectief is. "Dat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek van Tieland. Als je minder toedient is het proces dat aminozuren, afkomstig van eiwitten, omzet in spiermassa nog niet in gang gezet."

Daarom brengt Carezzo producten op de markt waar eiwit aan is toegevoegd: broden, soepen, fruit drinks, cake en roomijs. Daarover: "In cake zit 10 gram, drie keer zoveel dan normaal, in het nieuwe Volkoren en Witbrood binnenkort 8 gram per snee, 2,5 keer zoveel als in standaardbrood. Met drie sneetjes Carezzo op een dag is dat circa 15 gram extra eiwit, zonder meer te eten. Daarmee kun je de hogere richtlijnen voor Ondervoeding makkelijker halen."

Nieuwe strategie

Bergmans omschrijft zijn aanpak als 'de nieuwe substitutie strategie' om meer eiwitten binnen te krijgen om ondervoeding tegen te gaan. De bestaande strategie was gewoon meer eten. "Maar ouderen kunnen extra eten niet aan."

Zijn advies: "Vervang het eten zo mogelijk door eten verrijkt met extra eiwit en kies voor zes eetmomenten op een dag."



EIWIT IS GEEN EIWIT

Het ene eiwit is het andere eiwit niet, zegt Huib van Leeuwen van Innopastry, producent van de tussendoortjes Bouwsteentjes en Easy-to-Eat, beide verrijkt met hoogwaardig eiwit.

Innopastry maakt gebruik van wei-eiwit met een 'biologische waarde' van minimaal 100. Alleen moedermelk kan dit evenaren. "Wei-eiwit is het duurste eiwitpreparaat. Goedkope eiwitten hebben een veel lager aminozurenprofiel of er ontbreken aminozuren. Deze zijn minder effectief."

Over wei-eiwit zegt hij: "Zeer rijk aan zogenaamd BCAA-aminozuren, belangrijk voor spierherstel, spiermassa en de aanmaak van Glutathion. Wei-eiwit bevat 82 procent meer van het aminozuur leucine, verantwoordelijk voor de spierkracht, dan bijvoorbeeld een soja-eiwit of een aardappeleiwit. Het is belangrijk om oog te hebben voor de eigenschappen van de diverse soorten eiwit."

Percentage eiwit

En dan is er nog iets dat kopers in de gaten moeten houden: het percentage eiwit. Daarover: "Wij laten onze producten vier keer per jaar door een onafhankelijk laboratorium onderzoeken op eiwitwaarde. We kunnen garanderen dat de opgegeven percentages kloppen. Deze gang van zaken is onderdeel van ons kwaliteitssysteem."

"VERVANG HET ETEN DOOR ETEN VERRIJKT MET EXTRA EIWIT"





MENSEN GAAN WEER LOPEN

Ze verstrekken producten met daarin de nodige eiwitten. Niet toegevoegd, maar op natuurlijke basis, zegt Jaap Wolf van Interzorg in Assen. In combinatie met bewegen zorgt dat voor opmerkelijke resultaten. Interzorg huisvest circa 720 ouderen, verdeeld over negen locaties en biedt met Interzorg Wijkzorg zorg bij ouderen thuis. De in eigen huis ontwikkelde 'natuurlijke dieetlijn' bestaat uit 16 eenhapssnacks. Hapjes met daarin extra koolhydraten, vezels en eiwitten. "We voegen geen eiwitten toe. Dat zou tot smaakvervlakking leiden. We gebruiken extra veel ingrediënten die hoog in de eiwitten zitten, zoals room, mozzarella en champignons."

Revalideren

De juiste voeding in combinatie met bewegen sorteert effect, zegt Wolf. "Mensen die niet of nauwelijks meer konden lopen, zie je nu weer achter de rollator. Door te revalideren en eiwitrijke voeding te gebruiken leven ze op." Wolf en zijn collega's zien er ook op toe dat bewoners voldoende andere ingrediënten dan eiwitten binnenkrijgen, zoals koolhydraten en vezels. Havermout en pannenkoeken waar banaan in zit verwerkt zorgen bijvoorbeeld voor extra koolhydraten. Vezels tref je aan in volkorenproducten, groenten, fruit en peulvruchten. Diezelfde peulvruchten bevatten overigens ook veel eiwitten. Dat geldt ook voor kikkererwten, linzen en veldbonen. De eetlust wordt gestimuleerd door kleine hapjes en tussendoortjes aan te bieden.





EIWITRIJKE SALADES

De ouderenzorg heeft behoefte aan eiwitrijke tussendoortjes. Daarom heeft Fano bij de relaunch van haar éénpersoonsverpakkingen voor salades vijf portieverpakkingen ontwikkeld die minimaal vijf gram eiwit per portie bevatten. Het gaat om eiwitten afkomstig uit de producten zelf.

Esther Keizer van Fano, zelf diëtist, zegt: "Ouderen vinden het prettig om hartige tussendoortjes te eten als variatie op de zoete producten die ze vaak krijgen."

Maar daarmee kom je nog niet aan de 4 X 25 gram per dag. "Nee, door gebruik te maken van onze salades als extra verstrekking is het makkelijker om deze hoeveelheden te halen. Een extra voordeel van het eten van een salade is dat je naast eiwit ook andere belangrijke nutriënten binnen krijgt."
Voor diëtisten is het van belang om goed te letten op de voedingswaarden van verschillende salades, want niet alle tonijnsalade bevat automatisch evenveel eiwit. "Dit is afhankelijk van de hoeveelheid tonijn die er in de salade is gedaan. Fano loopt met deze hoeveelheden voorop t.o.v. andere aanbieders."



*Tekst: Wenda Linthorst**

Dagelijkse activiteiten verkleinen kans op ondervoeding

LAAT BEWONERS BEWEGEN

Om bewoners in zorginstellingen te laten aansterken en de kans op ondervoeding te verkleinen, worden eiwitrijke en eiwitverrijkte voeding steeds vaker ingezet. Bewegen is daarbij belangrijk. Denk daarbij niet alleen aan sporten, maar ook aan eenvoudige dagelijkse activiteiten.

Meedoen aan onderzoek?
Op dit moment is er een onderzoek gaande in virtual reality naar de invloed van een andere presentatie van eten & drinken op de bewoners in een zorginstelling door Arla. Wil je hierbij betrokken worden of heb je ideeën betreffende een andere presentatie neem contact op met Consumatics, mail wenda.linthorst@consumatics.nl voor meer informatie.

** Wenda Linthorst is mede-eigenaar van Consumatics dat onderzoeken verzorgt naar het (onbewuste) gedrag van bewoners in zorginstellingen.*

Bewegen zorgt ervoor dat voedingstoffen optimaal hun werk kunnen doen. Zo wordt het effect van de eiwitrijke voeding versterkt en draagt de voeding nog sterker bij aan de spieropbouw (Malafarina, Uriz-Otano, Iniesta & Gil-Guerrero, 2013).

Peultjes doppen
Rondom het eetmoment kunnen bewoners veel verschillende activiteiten ondernemen om in beweging te blijven: tafel dekken, tafel afruimen, helpen met koken, peultjes doppen, aardappels schillen. Het zijn daarbij ook nog eens sociale bezigheden als je het met meerdere bewoners tegelijk doet.

Uit onderzoek blijkt dat samen koken ervoor zorgt dat bewoners meer uitkijken naar de maaltijd en zich gelukkiger voelen (Nijs, 2006). Het is ook belangrijk dat bewoners positieve emoties ervaren rondom het eetmoment. Positieve gevoelens zorgen namelijk voor een hogere voedselinname! (Desmet & Schifferstein, 2007)

Plantjes
Denk ook aan huishoudelijke taken, zoals helpen bij de afwas, bed opmaken, was opvouwen en plantjes water geven. Planten hebben trouwens nog een voordeel. Natuur vermindert stress en zorgt ervoor dat mensen zich (mentaal) weer opgeladen voelen (Hartig, Mitchell, De Vries & Frumkin, 2014).

Sjoelen
Ook spelletjes zijn geschikt. Yahtzee, sjoelen of een (rollator) stoelendans. Bij spelletjes kunnen de bewoners helpen met het klaarzetten en het ophalen van de spullen.

Een wekelijks sportmomentje is juist voor ouderen belangrijk. Zo blijkt pilates bijvoorbeeld effectief in het verbeteren van de gemoedstoestand, het voorkomen van vallen en fysieke gezondheid (Bullo et al., 2015).

Om te voorkomen dat het sportmoment een ‘verplicht nummertje’ wordt: maak er iets leuks van. Laat de bewoners liedjes luisteren en er op dansen via YouTube. Zie de kant-en-klare sportfilmpjes.

Een laatste tip: vraag aan de bewoners wat zij leuk zouden vinden. Zo betrek je nog meer bij de activiteiten.

VOORKOM DAT HET SPORTMOMENT EEN ‘VERPLICHT NUMMERTJE’ WORDT



MEDISCHE VOEDING MET SMAAK

Als eiwitrijke of met eiwit verrijkte producten niet het gewenste effect sorteren, kan medische voeding uitkomst bieden voor ondervoede patiënten. Geconcentreerde voeding, hoog in eiwit welteverstaan.

Medische voeding – de verzekering dekt de kosten mits voorgeschreven door arts of diëtist - kent veel varianten. Hoog in eiwitten of hoog in de calorieën. Of combinaties van beide. Vloeibaar of lepelbaar. Diverse smaken.

Anne Ruizendaal van Nestlé Health Science, producent van medische voeding, zegt: "Doordat we verschillende texturen, consistenties en smaken kunnen aanbieden, hebben we voor bijna elke patiënt wel één of meer geschikte producten die goed smaken."

Weggooien verleden tijd

Verhalen over medische voeding die niet smaakt en weggegooid moet worden, behoren verleden tijd te zijn of zijn het gevolg van onwetendheid, zegt Ruizendaal. "Het is belangrijk dat de zorgketen, dus ook verzorgenden, weten waarom ze medische voeding moeten verstrekken zodat ze dat ook uit kunnen dragen. Verder moet je medische voeding verstrekken op geschikte momenten, niet snel na een ontbijt of zo, want dan is de kans groot dat de mensen het niet nemen."



Geert Hilferink schrijft als redacteur voor verschillende uitgaven, waaronder Uitblinkers. In deze column beschrijft hij zijn eigen ervaringen als patiënt met gastvrijheid in de zorg.

SPRANKELENDE PASSIE

Mijn werk als redacteur brengt me op tal van plaatsen waar ik mijn informatie en inspiratie moet vergaren voor de artikelen die ik schrijf. Van vakbeurs tot multinational en van wegrestaurant tot bedrijfskantine of bouwkeet.
Meestal blijft het bij deze afspraken bij een kop koffie. Soms met en soms zonder koekje. Helemaal prima hoor, ik drink bijzonder graag koffie, dus mijn wensen zijn wat dat betreft snel vervuld!

Maar heel soms val ik met mijn neus in de boter. Zo moest ik onlangs een rondetafelgesprek leiden in het restaurant van een groot roc. De scheidend bestuursvoorzitter had drie gasten uitgenodigd om samen terug te blikken op de ontwikkeling van het middelbaar beroepsonderwijs de afgelopen 25 jaar. En die terugblik werd – bijzonder passend – gedaan onder het genot van een heerlijk diner.

Studenten van verschillende opleidingen Horeca verzorgen in het eigen restaurant van de opleiding regelmatig diners. Zo ook deze avond. Van de keukenbrigade tot het team van gastvrouwen en -heren, iedereen was druk bezig de gasten een warm welkom te bezorgen.

Wat me opvalt is het enthousiasme van de jonge vakvrouwen en -mannen in spé. Aan onze tafel, maar ook aan andere. Soms benaderen ze gasten nog wat aarzelend of onzeker, maar hun liefde voor het vak straalt ervan af. Dit zijn de mensen die straks ook uw organisatie of instelling kunnen verrijken!

Mooi ook om te zien dat de docenten van een afstand alles rustig gadeslaan en de studenten complimenteren en daar waar nodig bijsturen. Vooral de manier waarop ze die sturing geven is opvallend: namelijk louter positief en met een glimlach op het gezicht. Zoals het hoort in de gastvrijheidsbranche.

Zo creëer je (jonge) mensen met sprankelende passie voor gastvrijheid en lekker eten!



ONDERVOEDING OPLOSSEN?
EIWITVERRIJKTE BASISVOEDING IS EEN SUCCESVOLLE STRATEGIE

De belangstelling om ondervoeding aan te pakken is snel groeiend. De gangbare aanpak is gericht op suppletie: Optimaliseren van het dagmenu door toevoeging van eiwitrijke tussendoortjes en indien nodig aanvullen met medische drinkvoeding. Deze strategie van suppletie heeft zo zijn beperkingen. Voor veel cliënten is het lastig om zoveel meer te eten. Daardoor wordt de gewenste eiwitinname vaak niet gehaald.

Inmiddels is er een nieuwe strategie ontwikkeld gericht op substitutie: Vervang gewoon eten door gewoon eten waar meer eiwit inzit. In klinische onderzoeken is, met behulp van de producten die door Carezzo zijn ontwikkeld, bewezen dat het voor het overgrote deel van de cliënten nu wel haalbaar is om zo de gewenste eiwitinname te behalen, zonder de energie-inname te moeten verhogen. Meer eiwit zonder meer te eten is een succesvolle aanpak.

Het grote voordeel voor de professional is dat met vervanging van gewoon eten de spreiding van de eiwitinname over de dag gunstiger wordt en daarmee ook een significante toename wordt bereikt. Het grote voordeel voor de cliënt is dat die variatie heeft met de Carezzo producten op basis van groente, fruit en granen. Als je kunt kiezen wat je lekker vindt, dan krijg je ook wat je nodig hebt.

Wilt u meer informatie en onze laatste onderzoeken bekijken, ga dan naar www.carezzo.nl.

Carezzo is ontwikkeld in samenwerking met Wageningen Universiteit, Ziekenhuis Gelderse Vallei en Opella. In wetenschappelijke studies is vastgesteld dat met het Carezzo voedingsconcept meer patiënten en cliënten de eiwit inname doelstellingen halen. Als gevolg daarvan is Carezzo inmiddels opgenomen bij de helft van alle ziekenhuizen en ook de zorginstellingen volgen nu ook.

KIEZEN WAT JE LEKKER VINDT EN KRIJGEN WAT JE NODIG HEBT

Carezzo

Arla Foods

Uw zuivelpartner in de zorg



CASTELLO · Arla · melkunie · LURPAK · Cocio · STARBUCKS · Apetina