



UNIT 3

Voeding

HOOFDSTUK 3

Hulp bij het eten



Dit project werd gefinancierd met de steun van de Europese Commissie. De verantwoordelijkheid voor deze publicatie ligt uitsluitend bij de auteur; de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor het gebruik van de informatie die erin is vervat.

Projectnummer: 543336-LLP-1-2013-1-DE-KA2-KA2MP
Agreement: 2013-4182/001 – 001





1 Oefeningen

Oefening 1 Luister naar de dialoog en omcirkel het juiste antwoord.

- 1 Waarom draagt mevrouw De Wachter een 'slabbeke'?
 - a Omdat het haar doet denken aan haar kleinkinderen.
 - b Omdat ze dikwijls morst.
 - c Omdat ze haar kleren niet graag vuilmaakt.

- 2 Hoe probeert zorgkundige An mevrouw De Wachter aan te moedigen om te eten?
 - a Ze vergelijkt het aantal hapjes met het aantal kleinkinderen van mevrouw De Wachter.
 - b Ze probeert haar af te leiden door over het weer te praten.
 - c Ze overtuigt haar dat het eten lekker is.

- 3 Waarom wil mevrouw De Wachter niet meer eten?
 - a Ze lust het niet.
 - b Het is teveel.
 - c Het is te veel en ze lust het niet.

- 4 Welk alternatief stelt An voor?
 - a drinkvoeding
 - b pap
 - c yoghurt

- 5 Waarom is mevrouw De Wachter niet akkoord met dit alternatief?
 - a Ze lust het niet.
 - b Ze krijgt er buikpijn van.
 - c Ze krijgt er hoofdpijn van.



Oefening 2 Lees het artikel over fingerfood in zorgcentra aandachtig.

Zorgcentra zetten 'fingerfood' in tegen ondervoeding

Enkele Vlaamse woon- en zorgcentra experimenteren met fingerfood. Daarbij mogen ouderen die moeilijk zelfstandig kunnen eten, hun vingers gebruiken. 'Zo kunnen ze hun zelfstandigheid terugwinnen.'

Scherpenheuvel

De bewoners van het woon- en zorgcentrum Ster der Zee in Scherpenheuvel zitten net aan tafel voor het avondmaal. Met zo'n vijftien zijn ze op de afdeling voor zwaar dementerende personen. Een verpleegster snijdt voor een man een boterham in kleine stukjes. 'Een niet-gesneden boterham alleen opeten, lukt voor hem niet meer', knikt ze. Op termijn wil het zorgcentrum ook het warme middagmaal voor een aantal bewoners op die manier presenteren. In kleine hapklare porties, die met de handen kunnen worden opgegeten. Een proefproject vorige maand toonde alvast positieve resultaten.

‘We zagen dat de ouderen weer plezier haalden uit hun maaltijd’, zegt hoofdverpleegkundige Ingrid Vansweevelt. Een zorgcentrum in Aarlen voerde het systeem al in 2011 in, maar in Vlaanderen is het verre van ingeburgerd.

Ondergewicht

‘Het komt er vooral op neer de ouderen een uitdaging te geven waarbij ze zelf initiatief moeten nemen’, verduidelijkt Lieven De Maesschalck. Hij voert al jaren onderzoek naar het thema aan de Thomas More Hogeschool. Hij merkte dat het vooral belangrijk is de taken bij het eten sterk te vereenvoudigen, omdat het ordenend vermogen en ook de aandachtsperiode van de dementerenden sterk achteruitgaat. ‘Uit het onderzoek blijkt bovendien dat het fingerfood ook bijdraagt tot het behoud van het gewicht’, zegt De Maesschalck. ‘Tot twaalf procent van de personen in zorgcentra kampt met ondergewicht.’

Hoofdverpleegkundige Vansweevelt toont enkele foto’s van een proefmaaltijd vorige maand. De man op de foto knabbelt op een hamburger die hij tussen het broodje vandaan haalde. ‘Dat is typisch voor dementerende personen’, zegt Vansweevelt. ‘De associatie die wij leggen tussen die verschillende producten, maken zij niet meer.’ Zo zijn ook sommige van de dementerende bewoners vergeten hoe ze moeten eten met bestek. ‘De reflex om de hand naar de mond te brengen, blijft daarentegen veel langer intact’, weet Vansweevelt. ‘Nu worden die personen door ons gevoed, maar met hun vingers zou een aantal onder hen nog wel zelfstandig kunnen eten. En dan ook op eigen tempo.’ Het diensthoofd benadrukt dat daarbij steeds rekening moet worden gehouden met de waardigheid van de ouderen. ‘We zullen daarom vooral focussen op voeding die ook door anderen met de handen wordt gegeten, zoals kleine cakes, frietjes en groenterolletjes.’

Geur en kleur

De ‘flying cook’, zo wordt Marc Van den Borre in Ster der Zee genoemd. Hij pendelt tussen de twee vestigingen van het zorgcentrum, en gaat er op de verschillende afdelingen koken. ‘De geur speelt daarbij een belangrijke rol’, zegt hij. ‘Wanneer er op de afdeling een lekkere geur hangt tijdens het koken, zien we dat de mensen worden gestimuleerd om beter te eten.’ Dat element wil Van den Borre doortrekken in het fingerfood, dat hij mee ontwikkelt.

‘Behalve de geur is ook de kleur van die voeding van belang’, vult Vansweevelt aan. ‘In vele gevallen worden de mensen daar meer door aangetrokken dan door de aard van het voedsel zelf. Rood blijkt erg in trek.’ Het personeel merkte bovendien dat sinds ze de borden op een donkerrood tafellaken plaatsen, de bewoners beter eten. Vroeger stonden ze gewoon op een witte ondergrond.

Trukendoos

Voedingsonderzoeker Lieven De Maesschalck benadrukt dat het fingerfood maar een element is uit de trukendoos die ouderen in zorgcentra beter moet doen eten. ‘Het is absoluut geen oplossing die we bij iedereen kunnen toepassen’, oppert hij. Op kleine afdelingen zoals die van hoofdverpleegkundige Ingrid Vansweevelt wordt daarom ook in de praktijk geprobeerd om met de individuele noden rekening te houden. Zo worden bijvoorbeeld shakes en mousses voorzien voor personen met slikproblemen. ‘De bedoeling is om vanaf begin volgend jaar het fingerfood systematisch op te voeren en er op termijn zelfs een dagelijkse optie van te maken’, vertelt kok Van den Borre. ‘Er is intussen genoeg over geschreven. Hoog tijd om het systeem toe te passen.’

(Uit: destandaard.be)

Beantwoord de vragen over de tekst.

- 1 Enkele Vlaamse woon- en zorgcentra experimenteren met 'fingerfood'. Wat betekent dit? Leg uit in je eigen woorden.

.....Bewoners die moeite hebben om zelfstandig te eten, mogen met hun handen eten......

.....

- 2 Door met hun handen te eten, worden de bewoners ...

- a magerder.
- b zelfstandiger.
- c vermoeder.

- 3 12% van de bewoners van rusthuizen weegt te weinig. Hoe wordt dit in de tekst gezegd?

.....Twaalf procent van de personen in zorgcentra kampt met ondergewicht......

.....

- 4 Wat moedigt oudere mensen aan om beter te eten?

- a geur en kleur
- b smaak
- c bestek

- 5 Wanneer krijgen de bewoners drinkvoeding zoals shakes?

.....Bij slikproblemen......

.....



Oefening 3 Het dieet.

Vul de gaten in met adjectieven uit de volgende kader.

misselijk – ondervoed – uitgedroogd – zelfstandig – vermoeid

- 1 Oudere mensen hebben vaak minder dorst en drinken daarom vaak te weinig. Hierdoor kunnen ze **uitgedroogd** geraken.
- 2 Zwangere vrouwen zijn vaak **misselijk** , waardoor ze moeten overgeven.
- 3 Als je niet op tijd gaat slapen, ben je de volgende ochtend **vermoeid**
- 4 Dementerende bejaarden kunnen vaak niet meer **zelfstandig** eten. Ze moeten gevoed worden.
- 5 Als senioren niet voldoende eten, kunnen ze **ondervoed** geraken.

Hoe wordt het volgende in de dialoog gezegd? Gebruik woorden uit de kader en vorm zinnen.

op krachten komen – smaken – morsen – helpen – kauwen

- 1 **Vindt u het lekker?** **Smaakt het?**
- 2 Ik heb **eten naast mijn mond geschept**. **Ik heb gemorst**
- 3 U moet goed **op uw eten bijten**. **U moet goed kauwen**
- 4 U moet **aansterken**. **U moet op krachten komen**
- 5 Ik zal u **assisteren**. **Ik zal u helpen**

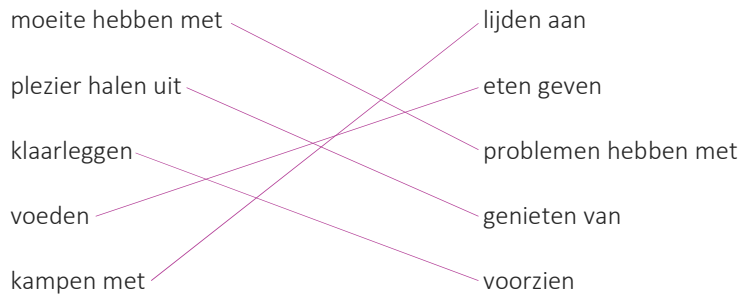
Vul de gaten in met woorden uit de kader.

eetlust – servies – porties – braakneigingen – diëtist

- 1 Josée moet haar eetgewoontes aanpassen. Hiervoor zoekt ze hulp bij een **diëtist**
- 2 Karel is het niet gewend om grote **porties** te eten. Hij eet meestal kleine hoeveelheden.
- 3 Waar zijn de borden en de kopjes? Ik ben al mijn **servies** kwijt!

- 4 De kleinkinderen lusten echt geen spruitjes. Als ze dat moeten eten, krijgen ze altijd**braakneigingen**..... . Ze moeten er bijna van overgeven!
- 5 Maria heeft geen zin om te eten. Ze is haar**eetlust**..... verloren.

Verbind de synoniemen. Maak juiste combinaties.



Oefening 4 Het gebruik van het imperfectum.

IMPERFECTUM

GEBRUIK

Je gebruikt het perfectum voor iets wat in het **verleden** (vóór het moment van spreken) gebeurd is. Je vertelt iets over TOEN vanuit bet perspectief TOEN. De actie is belangrijker dan het resultaat.

VORM

VOORBEELD

Regelmatige verba

→ STAM + TE(N) of DE(N) *stam = de ik-vorm van het presens

Als de laatste letter van de stam een **consonant** is van het woord 't kofschip: **+ TE(N)**

werkte(n)
danste(n)

Als de laatste letter van de stam **GEEN** consonant is van het woord 't kofschip: **+ DE(N)**

wandelde(n)
woonde(n)

LET OP! Als de stam eindigt op **-f** of op **-s**, maar in de infinitief staat een **-v** of een **-z**, moet je naar de **-v** of **-z** kijken voor de regel van 't **kofschip**.

leef → *leven* → *leefde(n)*
reis → *reizen* → *reisde(n)*

Als er al een **'t'** of een **'d'** in de infinitief staat, **verdubbelt** die in het imperfectum.

wachten → *wachtte(n)*
antwoorden → *antwoordde(n)*

Onregelmatige verba

→ Kijk in de lijst van onregelmatige verba in bijlage!

Regelmatige verba: Zet de verba in het imperfectum.

- 1 Zorgkundige An**assisteerde**..... (assisteren) mevrouw De Wachter gisteren bij het eten.
- 2 Mevrouw De Wachter**kauwde**..... (kauwen) heel lang op haar eten, omdat ze het niet lekker vond.
- 3 Ze**morste**..... (morsen) een paar keer, gelukkig droeg ze een 'slabbeke' om haar nek.
- 4 Ze**proefde**..... (proeven) één hap en zei meteen dat ze genoeg had.
- 5 Jan**verslikte zich**..... (zich verslikken), waardoor hij heel hard moest hoesten.
- 6 Mijn mama**legde**..... (leggen) vroeger altijd mijn kleren klaar op het bed.
- 7 Zorgkundige An en mevrouw De Wachter**praatten**..... (praten) gisteren tijdens het eten over de kleinkinderen.
- 8 De zorgkundige**voedde**..... (voeden) de bewoner.
- 9 Nadat ze gedaan hadden met eten,**veegde**..... (vegen) de zorgkundige de kruimels af.
- 10 Ze zei altijd dat ze heel gelukkig**leefde**..... (leven).

Onregelmatige verba: (a) Duid in de vorige oefening de onregelmatige verba in het imperfectum aan. (b) Verbind de infinitieven met de corresponderende imperfectum-vorm.





Oefening 5 Hulp bij het eten.

Situatie: Je bent zorgkundige en je werkt op de afdeling voor dementerende bewoners. Je hebt mevrouw De Wachter daarstraks geholpen bij het middagmaal. Wat deed je? Vorm zinnen en zet het vetgedrukte verbum in het imperfectum.

- 1 ik / een slab / **klaarleggen** / bestek / servies / en / servetten

... Ik legde een slab, bestek, servies en servetten klaar.

- 2 **kijken** / ik / over voeding / in het zorgdossier van mevrouw De Wachter / naar de opmerkingen

... Ik keek in het zorgdossier van mevrouw Jacobs naar de opmerkingen over voeding.

- 3 welke problemen / ik / zij / bij het eten / hebben / **controleren**

... Ik controleerde welke problemen ze heeft bij het eten.

- 4 ik / mijn handen / **wassen**

... Ik waste mijn handen.

- 5 de maaltijd / het dieet van mevrouw De Wachter / **respecteren**

... De maaltijd respecteerde het dieet van mevrouw Jacobs.

- 6 de slab / bij mevrouw De Wachter / **aandoen** / ik

... Ik deed de slab aan bij mevrouw Jacobs.

- 7 ik / en / in kleine stukjes / het vlees / **snijden** / de groenten

... Ik sneed het vlees en de groenten in kleine stukjes.

8 mevrouw De Wachter / hapje per hapje / **voeden** / ik

...Ik voedde mevrouw Jacobs hapje per hapje.

9 **slikken** / goed / en / mevrouw De Wachter / **kauwen**

...Mevrouw Jacobs kauwde en slikte goed.

10 ik / de kin / **afvegen** / van mevrouw De Wachter / met een servet

...Ik veegde de kin van mevrouw Jacobs af met een servet.



Oefening 6 Je moet op het werk tijdens een briefing vaak vertellen wat er gebeurd is met de bewoners en welke taken je uitvoerde. Vertel op basis van de volgende steekwoorden wat er gebeurd is. (Vertel alles in de verleden tijd imperfectum!)

1 Gisteren

BEWONER JOS	ZORGKUNDIGE SARA
slikproblemen	aanraden: goed kauwen / kleine hapjes eten

Jos had gisteren slikproblemen. Zorgkundige Sara raadde aan om goed te kauwen en kleine hapjes te eten.

2 Vorige week zaterdag

BEWONERS
(koken) gezellig samen / gisteren (maken) soep / (gebruiken) wortelen, ajuin, aardappelen, prei en selder

De bewoners kookten vorige week zaterdag gezellig samen. Ze maakten soep. Ze gebruikten wortelen, ajuin, aardappelen, prei en selder.

3 Eergisteren

BEWOONSTER ANNA	ZORGKUNDIGE MICHIEL
diabeet / (eten) zoete snack	toen (worden) boos / (zeggen) ongezond / (aanraden) in het vervolg fruit

Bewoonster Anna is diabeet. Ze at eergisteren een zoete snack. Zorgkundige Michiel werd toen boos. Hij zei dat het ongezond is. Hij raadde aan om in het vervolg fruit te eten.

4 Vorige week

BEWONER JEAN	ZORGKUNDIGE MICHIEL
(eten) middagmaal / zoals gewoonlijk / refter	(vinden) taai vlees / (voorstellen) vlees snijden
(opeten) alles / (vinden) lekker	

Vorige week at Jean zijn middagmaal zoals gewoonlijk in de refter. Zorgkundige Michiel vond het vlees taai. Ze stelde voor om het te snijden. Jean at alles op. Hij vond het lekker.

5 Bij het feestdiner

BEWOONSTER NICOLE	ZORGKUNDIGE AN
(bestellen) kip met appelmoes en frietjes / (krijgen) worst in plaats van kip	(zich verontschuldigen) / (brengen) kip

Bij het feestdiner bestelde Nicole kip met appelmoes en frietjes. Ze kreeg worst in plaats van kip. Zorgkundige An verontschuldigde zich. Ze bracht kip.

2 Eindtest

Vul de gaten in. Gebruik woorden uit de woordenlijst of verba in het imperfectum.

- 1 Alle borden, kopjes, messen, lepels en vorken liggen op tafel. Zorgkundige Sara heeft het**servies**..... en het**bestek**..... klaargelegd voor het middagmaal.
- 2 Zorgkundige An deed een slab aan bij mevrouw Da Wachter, want zij**morste**..... altijd bij het eten.
- 3 Het eten is in de luchtpijp van meneer Anciaux geschoten. Hij**verslikte**..... zich, omdat hij niet goed**kauwde**..... op zijn eten.
- 4 De koffie was slap! Hij had geen smaak: ik**proefde**..... hem niet.
- 5 Bewoners die**moeite**..... hadden met slikken, kregen van de zorgkundigen**drinkvoeding**..... zoals shakes.