

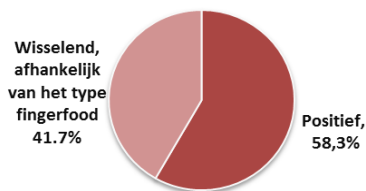
Groente en fruit inname verhogen bij mensen met dementie

Pilot van het fingerfood project

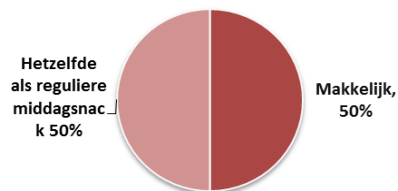
Waarom fingerfoods? Mensen met dementie lopen een groot risico op ondervoeding. Onder andere door kauw- en slikproblemen, niet meer herkennen van bestek en verlies van smaak en reukzin wat bijdraagt aan een algemeen lager hongergevoel. Door ondervoeding herstellen ze langzamer van bijvoorbeeld verwondingen en hebben ze vaker buikklachten. Dit geeft een lagere kwaliteit van leven. Daarom heeft ZuidOostZorg samen met het Louis Bolk Instituut het 'fingerfoods project' ontwikkeld. Fingerfoods zijn voedzame tussendoortjes met 40-70% groente of fruit die met de hand gegeten worden.

Uitvoering De onderzoekers van het Louis Bolk Instituut hebben samen met de koks en diëtiste van ZuidOostZorg recepten ontwikkeld voor fingerfoods die geschikt zijn qua voedingswaarde, kauw- en slikproblemen, smaak en uitvoerbaarheid voor de keukens. Uitgesproken smaken (hartig en zoet) worden vaak wel gewaardeerd door mensen met dementie, wat resulteerde in groente- en fruitrijke plakjes cake en mini-quiches met 40-70% groente. Deze werden als 'vieruurtje' bij de koffie warm aangeboden, wat ook gelijk lekker rook. Zes weken lang hebben twee woongroepen van ouderen met dementie deze fingerfoods aangeboden gekregen en een vergelijkbare woongroep diende als controlegroep.

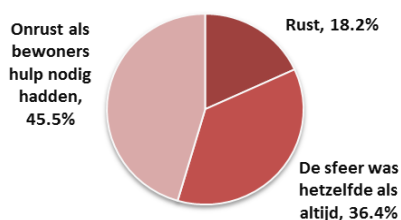
Hoe heeft u het eten van de Fingerfoods door de bewoners ervaren?



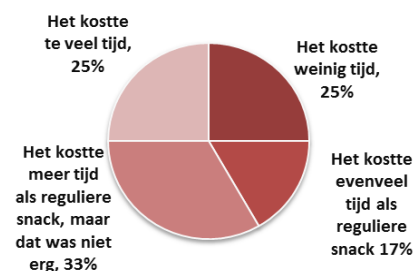
Hoe vond u het serveren van de Fingerfoods?



Welke sfeer creëerde het eten van de Fingerfoods?



Hoeveel tijd kostte het serveren van de Fingerfoods?



Figuur: Verdeling van antwoorden gegeven op de anonieme evaluatieformulieren die in de laatste twee weken van de pilot beschikbaar waren.

Resultaten: meer groente en fruit inname per dag en afname op ondervoedingsrisico

Gemiddeld aten de bewoners 70 gram fingerfoods per dag, waardoor zij dagelijks gemiddeld 41 gram extra groente of fruit binnenkregen. Voor de bewoners was dit een flinke toename in de totale groente en fruit consumptie (45%). De resultaten lieten geen significante veranderingen zien op de kwaliteit van leven en voedingsstatus van de bewoners, al was er wel een verbetering van 16% zichtbaar in het risico op ondervoeding. Verder werd er niet gecompenseerd tijdens de avondmaaltijd en werden de fingerfood gemiddeld als smakelijk bevonden.

Evaluatie Over het algemeen waren de verzorgenden positief over der fingerfoods. Soms kwam naar voren dat de fingerfoods te nat of zacht werden na het opwarmen, waardoor eten met de handen lastig werd. Ook werden soms stukken groente die verwerkt waren in de quiches ervaren als te hard of te grof.

Conclusie en vervolg project

De pilot laat zien dat het goed haalbaar is om de fingerfoods te maken, aan te bieden, te eten en hiermee de groente en fruit inname van mensen met dementie te verhogen. Deze pilotresultaten hebben, samen met input van de diëtist, keuken, verzorgenden en de onderzoekers, gelijk als basis gediend voor het opstellen van concrete aanbevelingen voor een vervolgtraject op grotere schaal. In samenwerking met ZOZ kan deze pilot worden omgezet naar een groter implementatie traject op meerdere afdelingen en locaties. Uitbreiding van dit project zal gelegenheid geven om de effecten van fingerfoods zichtbaar te maken, bijvoorbeeld op grotere schaal, op langere termijn en bij verschillende soorten bewoners. Verder wordt er momenteel door het Louis Bolk Instituut met samenwerkende organisaties in Nederland gewerkt aan een breder programma voor het verhogen van groente en fruitconsumptie in de zorgsetting.

Aanbevelingen vervolg fingerfood project

- **Zorg dat fingerfoods voor iedereen makkelijk te eten zijn.** Iedereen die met de hand een koekje kan eten kan ook de fingerfoods eten. Hiervoor moeten de fingerfoods stevig genoeg zijn om vast te pakken en niet te nat zijn. Toegevoegde fruit en groente moet fijn genoeg gesneden zijn en lang genoeg gekookt zodat het ook makkelijk te eten is voor mensen met kauw- en slik problemen.
- **Stel duidelijke opwarm en serveer instructies voor de fingerfoods op.** Bij het opwarmen is het doel om de kou uit de fingerfood te krijgen. Serveer op een schoteltje zonder vorkje zodat zelfstandigheid wordt gepromoot wanneer dit haalbaar is.
- **Serveer de fingerfoods binnen een tijdsrange in plaats van op een vast tijdstip.** Hierdoor kan de verzorgende naar eigen inzicht fingerfoods geven op een moment afgestemd voor elke bewoner en is er minder tijdsdruk rond het uitserveren.
- **Presenteer de fingerfoods als een lekker hapje.** Zodat weerstand bij de bewoners tegenover de 'onbekende' fingerfoods minder is.

Meer informatie:



Peter Voshol
p.voshol@louisbolk.nl



Marieke Battjes-Fries
m.battjes@louisbolk.nl



Olga Patijn
o.patijn@louisbolk.nl



Gerda Pot
g.pot@louisbolk.nl