

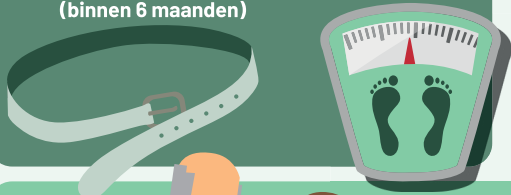
Signaleringskaart



Deze kaart helpt om signalen van ondervoeding te herkennen en te bespreken

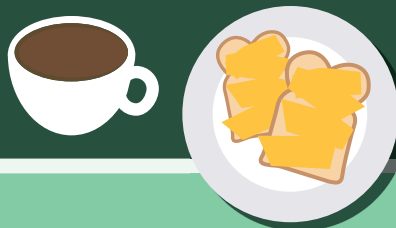
Onbedoeld gewichtsverlies

- Kleding zit ruimer
- Ring zit los om de vinger
- Het horloge om de pols zit losser
- De broekriem moet een gaatje strakker
- Het gewicht is ongewenst > 4 kg gedaald (binnen 6 maanden)



Verminderde eetlust

- De oudere is opvallend minder gaan eten
- Eten en drinken blijft staan
- Het eten smaakt niet/is niet lekker
- De koelkast is leeg/blijft vol of bevat etenswaren die over de datum zijn



Verminderde zelfstandigheid

- De oudere komt het huis niet meer uit
- Hij of zij kan niet meer zelfstandig:
 - eten en/of drinken
 - koken
 - boodschappen doen

Kauwen en slikken

- Eten kost meer tijd
- Hoesten tijdens of na het eten en drinken
- Kauwen gaat moeilijker (niet passend gebit)
- Het ontwijken van eet- en drinkmomenten



Overige signalen

- Bleke huid, dofte ogen
- De oudere heeft het voortdurend koud
- Hij of zij is meer vermoeid
- Opstaan, lopen en traplopen gaan moeilijker



Hoe werkt de signaleringskaart?



Herken je één of meerdere signalen?

Probeer dit dan bespreekbaar te maken met behulp van onderstaande tips:

Bespreek de signalen: "Het valt mij op dat..., klopt dat?"

Vraag of er al iets aan gedaan wordt.

**Vraag of er hulp nodig is en welke hulp.
Bijvoorbeeld door het te bespreken met de familie,
mantelzorgers of de verzorging.**

**Als er geen netwerk is, adviseer dan om zelf te bellen
met de huisarts/diëtist.**

**Kijk voor meer informatie op
dietistencoalitie010.nl/kwetsbare-ouderen
en www.goedgevoedouderworden.nl.**

Deze signaleringskaart is
gemaakt door de projectgroep
Kwetsbare Ouderen, DC010, naar
het voorbeeld van de Regiegroep
Kwetsbare Ouderen Apeldoorn.

