

UITBLINKERS IS EEN UITGAVE VAN

wij
gastvrij

UITBLINKERS
IN GASTVRIJHEID

UIT BLINK ERS

Vooruitblik
vakbeurs Zorgtotaal

Front-show-cooking

Feestelijk Festival van
de Gastvrijheid

Special Voeding heelt

Zes keer per dag kiezen tussen
minimaal drie gerechtjes

VAKBLAD OVER ETEN, DRINKEN EN GASTVRIJHEID IN DE ZORG | NR. 22 – JUNI 2022



14 - 16 JUNI

MAAK HET VERSCHIL MET GASTVRIJE ZORG!

Laat je inspireren tijdens de vakbeurs Zorgtotaal die op 14, 15 en 16 juni 2022 als onderdeel van Dutch Health Week plaatsvindt in Jaarbeurs, Utrecht. Je vindt er toonaangevende exposanten zoals Huuskes, Zorgboodschap, Bidfood, Van Hoeckel, Distrivers en Daily Fresh Food, een Healthy Food Park met innovaties en sessies over gastvrije zorg.

GRATIS AANMELDEN? CHECK ZORGTOTAAL.NL

PRATEN OVER HET VAK

Er is weer van alles te doen. We hebben ons kunnen laven aan het Festival van de Gastvrijheid in Baarn en de vakbeurs Zorgtotaal in Jaarbeurs Utrecht komt eraan. Wij zijn daar aanwezig op het Healthy Food Park in hal 4. En met wij bedoel ik Uitblinkers én WijGastvrij.

Kom langs, zou ik zeggen. Kunnen we het even over het vak hebben, over het magazine Uitblinkers of de site [Uitblinkersindegastvrijheid.nl](https://www.uitblinkersindegastvrijheid.nl). Misschien heb je suggesties. Of praat met vakmensen. Even van gedachten wisselen met collega's. Dat kan, drie dagen lang, van 14 tot en met 16 juni.

Verderop in deze uitgave vind je nadere informatie over de beurs en een reeks andere onderwerpen. Over sfeervol, lekker eten in een restaurant met een open keuken in een woonzorgcentrum. Over zes keer per dag kunnen kiezen tussen minimaal drie gerechtjes. Als je patiënt bent in Medisch Centrum Leeuwarden kan dat.

In de special Voeding heelt achter in dit nummer laten we patiënten en een specialist aan het woord over de effecten die je met de juiste voeding, afgestemd op de persoon, kunt bereiken. Verbazingwekkend! We hopen daar nog veel meer van te gaan horen. We zien elkaar op het Healthy Food Park in hal 4!

Jaap de Graaf,
Redactie Uitblinkers



INHOUD

- 4 Showcooking in de zorg
- 9 Bedrijfsleden
- 11 Tips van Wenda
- 12 Eten voor sneller herstel
- 15 Te weinig eiwitten
- 16 Vooruitblik Zorgtotaal
- 19 Productinformatie
- 21 Geldzorgen voor medewerkers
- 23 Colofon en agenda
- 24 Festival van de Gastvrijheid
- 29 Grenzeloos gastvrij
- 34 Zes eetmomenten in ziekenhuis
- 40 Topmaaltijd niet altijd lekker
- 43 Voedingsassistenten cruciaal
- 45 De kloof
- 46 Twietjes
- 49 Special Voeding heelt
- 50 Zelf sondevoeding maken
- 51 Column Michel Overwijk
- 52 Migraine weg dankzij eten
- 54 Weg met die ontstekingsremmers
- 56 Voedingscolleges voor artsen
- 60 Voeding Leeft gaat vooruit
- 62 Column Geert Hilferink

SLUIT JE AAN!

[WWW.WIJGASTVRIJ.NL/LEDEN](https://www.wijgastvrij.nl/leden)

Olaf Dekker (l) en Barry de Wit.
"We hebben contact met de gasten
voordat ze aan tafel gaan én na die tijd."



AristoZorg kookt vers in eigen zorgrestaurant

FRONT-SHOW-COOKING IN WOONZORGCENTRUM

Het merendeel van de maaltijden (85 stuks) bereiden ze ontkoppeld, een kleiner deel koken ze sinds kort vers. Ze doen dat voor de gasten van het restaurant van woonzorgcentrum Ten Anker in Den Helder. Lovende reacties. Hoe doen ze dat bij AristoZorg?

"SINDS WE HIER VERS KOKEN, ETEN ZE DE BORDEN OOK LEEG"

In woonzorgcentrum Ten Anker in Den Helder, sinds 1 juli 2021 onderdeel van AristoZorg, doen ze sinds 1 maart jongstleden aan front-show-cooking. Vers bereiden, meteen consumeren. Eerder kregen de gasten in het restaurant geregenereerde maaltijden die de vorige dag waren bereid en teruggekoeld.

Dat kan misschien ook wel anders, dacht regiomanager Harm Okker, de echtgenoot van AristoZorgbestuurder Petra Okker. Hij riep de beide chefs, Olaf Dekker en Barry de Wit, augustus vorig jaar bijeen voor overleg. Willen we in het restaurant iets doen met echte beleving, geuren, gastvrijheid, samen genieten, vers bereiden en direct consumeren? Ja, dat willen we en dat kunnen we, zo werd besloten.

Twee kooksystemen

Zes maanden na dit overleg was het zover. De koks en hun medewerkers gingen van start met twee kooksystemen. 85 maaltijden ontkoppeld voor thuiswonende ouderen in de omgeving en voor wlz-cliënten in Ten Anker. En 45 maaltijden – dat worden er 65 - voor de gasten van het restaurant. Vers bereid voor directe consumptie.

Op moment van het gesprek (2 mei) hebben ze twee maanden ervaring opgedaan met deze constructie. Het menu dat ze bereiden, serveren ze diezelfde dag in het restaurant om de dag erna gekoeld aan te leveren bij de 85 andere afnemers, mensen die niet in het restaurant kunnen of willen eten.

Okker: "Helaas is niet alles mogelijk in één keer. We moesten kiezen en hebben besloten om eerst het restaurant zo aantrekkelijk mogelijk te maken zodat gasten hier samen van de maaltijd kunnen genieten."

Menu van de chef

Het menu van de chef van maandag 2 mei bestaat uit een kruidenbouillon als voorgerecht. Het hoofdgerecht is sukade van kalf met paksoi, gegrilde Roseval-aardappeltjes en asperges met bospeen. De jus is evenals de andere onderdelen van het menu versbereid. Gasten kiezen uit diverse nagerechten. Olaf Dekker: "We hebben contact met de gasten voordat ze aan tafel gaan én na die tijd. We weten wat ze willen en wat ze liever niet willen. Daarnaast communiceren de gasten natuurlijk met onze gastvrijheidsmedewerkers."

AristoZorg

AristoZorg bestaat uit verschillende onderdelen. In de regio Alkmaar, Castricum, Bergen en Heiloo zijn twee thuiszorgteams actief. In Zuid-Scharwoude ligt locatie Buitenzorg, wooncomplex met thuiszorg. In Den Helder beschikt AristoZorg over de locaties Lyceumhof (kleinschalig wonen, GGZ), Parkzicht (wooncomplex en dagbesteding) en Ten Anker (woonzorgcentrum met eerstelijnszorg en langdurige zorg). AristoZorg, een bv van bestuurder Petra Okker, nam de drie locaties in Den Helder op 1 juli 2021 over.



Lees verder »

“IN SOMMIGE ZORGINSTELLINGEN KOPEN ZE KANT-EN-KLAAR GEBAKKEN VIS IN MET EEN SLAPPE KORST EROMHEEN”

Bekende hits

Even verderop houdt een groepje ouderen zich bezig met gymnastiek. Hits van toen zetten aan tot bewegen, zoals Het Land van Maas en Waal van Boudewijn de Groot. Twaalf ‘gymnasten’ stampen mee op het ritme van de song. Bewegen is belangrijk en ja, ook dat is beleving, merkt Okker op. “Daarom hebben we augustus vorig jaar twee activiteitenbegeleiders aangenomen.”

Terug naar de maaltijden. De gasten van het restaurant krijgen dagelijks het menu van de chef aangeboden. Aanpassingen op dat menu zijn mogelijk. En een vegetarische maaltijd is ook geen probleem, al is het maar voor een van de maaltijdgebruikers.

De beide chefs

Dekker en De Wit koken volgens een wisselend dienstrooster. Ze werken de weekenden om en om. Drie keukenassistenten helpen hen daarbij. Voor de service aan tafel tekenen per dag twee gastvrijheidsmedewerkers.

De keuken bestaat uit twee delen. Een productiegedeelte met een portioneerband en een frontoffice in het zicht van de gasten. Daar worden de verse maaltijden bereid en de borden opgemaakt. De lat ligt hoog. Dekker: “Als wij vragen hoe het smaakte en de gast antwoordt ‘prima’, dan nemen we daar geen genoegen mee. Wij willen horen dat hij of zij héérlijk heeft gegeten.”

Het restaurant is belangrijk voor AristoZorg. De Wit: “Het is een uithangbord voor de onderneming, reclame ook. Hiermee haal je mensen binnen, niet alleen om te eten, maar ook als ze zorg nodig hebben. Nu of later.

“HET IS EIGENLIJK EEN LUXE HOTEL”

Cobi Fockert (82) is een van de 45 gasten. “Ik hoop dat ze dit op meer plaatsen in de zorg zo gaan doen.”

Cobi Fockert

Cobi Fockert (82) is een van de 45 gasten die deze middag aanschuift. Ze laat weten héél erg blij te zijn met de nieuwe aanpak in het restaurant. Niet alleen omdat versbereide gerechten beter smaken, maar ook omdat ze nu met de kok kan overleggen. Over voorkeursgerechten bijvoorbeeld. Zo nu en dan vraagt ze daarom. Links van haar zit een vrouw die vegetarisch eet. “Sommige gerechten die zij eet, vind ik ook heel lekker. Ei met kaas bijvoorbeeld. Daar vraag ik dan om. We worden echt verwend hier. Het is eigenlijk een luxe hotel.” Over het vers koken zegt ze: “Dat verschil proef je echt wel ten opzichte van eten dat een dag tevoren is bereid. Kijk eens naar al die blijde mensen hier. Ik hoop dat ze dit op meer plaatsen in de zorg zo gaan doen.”



Advies genegeerd

AristoZorg nam woonzorgcentrum Ten Anker en twee andere locaties in Den Helder (zie kader ‘AristoZorg’) op 1 juli 2021 over van een andere zorgaanbieder. Voorafgaand aan de overname kreeg Okker een extern rapport onder ogen waarin werd geadviseerd om de maaltijden voor mensen van buiten woonzorgcentrum Ten Anker af te stoten. Dat zou betekenen dat er 85 maaltijden per dag minder bereid hoeven te worden.

Okker: “Als we dat zouden doen, raken we nog verder af van de nullijn waar we naar streven. Want we verliezen in dat geval inkomsten. En we willen juist op die nullijn gaan zitten. Dat wil zeggen dat we geen zorggeld hoeven te gebruiken voor de maaltijden. Die kant gaan we nu op.”

Extra inkomsten

Maar eten en drinken mogen toch geld kosten als ze bijdragen aan beleving en welzijn? Dekker: “Ja, maar daarnaast willen we die nullijn halen. Die halen we nu nog niet omdat onze gasten nog steeds op anderhalve meter zitten waardoor we maar 45 zitplaatsen in het restaurant hebben.”

Een week na het gesprek stoppen ze met die maatregel en kan het restaurant weer 70 tot 80 gasten ontvangen. De maandelijkse themamaaltijden zullen ook weer worden opgestart. Ook dat levert extra inkomsten op. “Binnenkort zitten we weer op de nullijn.”

Horecakoks

De beide chefs zijn van huis uit horecakoks. Zo nu en dan zijn ze nog steeds actief in die wereld. Ze weten wat er te koop is, zo blijkt. Een week voor het gesprek kostte de kabeljauw zo'n € 25 de kilo. Te duur voor het budget.

Dekker: "Kabeljauwstaarten konden we voor € 12,50 krijgen. Die hebben we genomen. Zo kijken we iedere keer wat haalbaar is. Een paar weken terug kochten we schelvis voor € 10 de kilo, zalm was door de oorlog duur geworden, € 33 de kilo."

Kwaliteit hoeft dus niet duur te zijn, is de strekking van deze boodschap. De Wit die zo nu en dan ook als freelancer in de zorg werkt, schudt het hoofd. "Ik werk wel eens in zorginstellingen waar ik me verbaas over het feit dat ze kant-en-klaar gebakken vis inkopen met een slappe korst eromheen. Verre van smakelijk. Zonde van het product en sneu voor de mensen die dat voorgeschoteld krijgen. Daarom ben ik oprecht blij dat wij het hier op deze manier kunnen en mogen aanpakken."

"WE LEGGEN DE LAT HOOG. 'PRIMA' IS NIET GOED GENOEG. WIJ WILLEN HOREN DAT DE GAST HÉÉRLIJK HEEFT GEGETEN"



Ruth Gonzales (l) en Karin Koopman:
"Fantastische baan, maar soms moeten we even zen doen."

Ruth Gonzales en Karin Koopman:

Ruth Gonzales en Karin Koopman zijn gastvrijheidsmedewerkers in het restaurant van woonzorgcentrum Ten Anker. Ruth doet het werk op deze plaats al 24 jaar. "Nog steeds superleuk om te doen. Echt mijn dingetje." Karin werkt tien jaar in het restaurant. "Het gaat erom dat je elke dag een lach op het gezicht van je gasten weet te toveren. Dat lukt ons aardig. De sfeer is uitstekend. Iedereen heeft contact met iedereen. De gasten wensen elkaar ook smakelijk eten."

De nieuwe aanpak bevalt de gasten uitstekend, zegt Ruth. "Sinds we hier vers koken, eten ze de borden ook leeg." Beide gastvrijheidsmedewerkers stralen plezier uit. Een dansje hier en een grapje daar. Karin: "Dit is een fantastische baan. Zó heerlijk." Maar soms wordt het iets te veel. Al die aandacht, al die vragen. Ruth: "Dan moeten we even zen doen." Zen doen? Karin: "Even de luwte opzoeken. Beetje opruimen in het magazijn of zo, tot rust komen." Ruth knikt: "Zo lossen we dat op."

"DE BORDEN GAAN NU WÉL LEEG"

BEDRIJFSLEDEN

wij
gastvrij

UITBLINKERS
IN GASTVRIJHEID



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 houdt zich bezig met het organiseren van activiteiten en bijeenkomsten. Bedrijven die partner of sponsor willen worden, kunnen contact opnemen met het secretariaat.

Secretariaat WijGastvrij

Rijswijkseweg 131
2516 HB Den Haag
secretariaat@wijgastvrij.nl

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

Neem contact op met:

Sonja Rothuis
(06) 39 85 42 34
sales@er-communicatie.nl



OOK PROFITEREN?

van de vele voordelen die WijGastvrij biedt? Meld je aan op www.wijgastvrij.nl/leden

Amstelring locatie Leo Polak



'Rustige woonsfeer, modern gebouw én uitstekende zorg.'

Na meerdere keukens te hebben geleverd bij diverse locaties van Amstelring, was het nu de beurt aan locatie Leo Polak in Amsterdam. Van Gestel heeft bij deze locatie 12 kleinschalig wonen keukens mogen realiseren. Kenmerkend aan het concept is de combisteamer, de Lainox Compact Naboo.

De medewerkers van Amstelring zijn betrokken geweest bij de keuze van de kleuren van de keukens en het werkblad. Op deze manier hebben we op iedere afdeling een maatwerk keuken geleverd.



GROOTKEUKENTECHNIEK

055 - 526 33 33
www.vangestelhoreca.nl



Op zoek naar advies of inspiratie? Scan de QR-code en ontdek meer van onze gerealiseerde projecten!



Duwtje richting gezond

NUDGING IN DE ZORG

Geef bewoners van een zorgorganisatie een duwtje in de goede richting, dat is waar het bij nudging om gaat. Graag gebruik ik mijn kennis van psychologie en neuromarketing voor toepassing in de zorg! Het uitgangspunt in mijn voorbeelden? Eet meer fruit, zonder het ongezonde weg te halen.

**Wenda Linthorst houdt zich al tien jaar bezig met neuromarketing en nudging. Eerst via Consumatics voor diverse markten en nu specifiek gericht op de zorg met Keukentijgers.*



Maak ongezond eten lastiger

Doe de deksel op de koekjestrommel bij de koffie en zet een schaalje met stukjes fruit open neer. De kans is groot dat mensen net wat sneller voor de gezonde optie gaan.

Noem gezond als laatste

Heb je een keuze die je het liefste wil stimuleren? Noem deze dan als laatste. "Wilt u hagelslag op brood of zal ik een broodje met lekkere huttenkäse voor u klaar maken?" De laatste keuze wordt in verhouding net iets vaker gekozen.

Neem zelf ook banaan op brood

Focus je op meer fruit? Zien eten, doet eten. Doe jij bij de lunch ook even banaan op brood? Dan is de kans groot dat andere mensen dat ook willen doen.

Bak een appeltje

Appeltjes te hard? Dit oer-Hollandse product kun je nog iets zachter maken door de plakjes een paar minuten te bakken. Strooi er nog wat kaneel overheen en het verwijst meteen naar appeltaart. Zo'n geur in de pan kun je ook een onweerstaanbare nudge noemen.

Zet meer gezond op tafel

Presenteer rijkelijk en mooier wat je het liefste wilt 'verkopen'. Wil je dat de bewoners wat vitamines binnenkrijgen bij het nagerecht? Zet dan wat leuke schaaljes met fruit op tafel. Die honing of cruesli heb je in een kleiner schaalje en is minder aanwezig op tafel. En zal dus minder snel genomen worden.

Gebruik aantrekkelijke namen

Noem de producten die je extra graag wilt laten eten door de bewoners net iets anders. Noem dat kwarkgerecht voor de mevrouw die extra eiwit nodig heeft een 'luxe dessert' of 'droomtoetje', maar in ieder geval geen 'bak kwark'.

Zonder dat het extra tijd kost, laat je hen meer vitamines eten. En de juiste brandstof eten, maakt de bewoners blijer. Op naar een glimlach bij de bewoners.

**"ZO'N GEUR IN DE PAN KUN JE
OOK EEN ONWEERSTAANBARE
NUDGE NOEMEN."**

Beweegmeter

De juiste voeding is belangrijk voor de patiënt, maar bewegen is dat ook. Daarom werken ze op enkele afdelingen in Ziekenhuis Gelderse Vallei met beweegmeters, bevestigd rondom de enkels van patiënten. Door naar de daarvoor bestemde meetpunten – afleesbaar op schermen – te lopen kunnen ze zien hoeveel minuten ze hebben bewogen en hoeveel minuten ze die dag nog moeten bewegen. Voldoende bewegen draagt evenals de juiste voeding bij aan het verkorten van de ligduur.

HET SYSTEEM REKENT UIT WAT DE VOEDINGSWAARDE IS EN WELKE BESTANDDELEN AANGEVULD MOETEN WORDEN



Margot van Leeuwen van Ziekenhuis Gelderse Vallei

AANVULLING VOEDING VOOR SNELLER HERSTEL

Het per direct inspelen op individuele gegevens betreffende de inname van eten en drinken zorgt ervoor dat patiënten dezelfde dag nog de benodigde voedingsstoffen binnenkrijgen. In combinatie met voldoende bewegen en slaap kan dit zorgen voor een sneller herstel.

Per dagdeel registreren wat een patiënt eet en drinkt. Dat vergelijken met zijn of haar voedingsbehoeften. En aangeven wat de betreffende persoon daar dezelfde dag nog aan kan doen om toch voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

In Ziekenhuis Gelderse Vallei zijn ze met dit ‘real time doorvoeren’ van gegevens in 2018 al begonnen. Daarvoor gaven verpleegkundigen op goed gevoel aan wat de patiënt at. ‘Hij at goed.’ ‘Hij at redelijk veel.’ ‘Hij at een beetje weinig.’

De gegevens waren niet concreet. Wat de een ‘redelijk veel’ vindt, omschrijft de ander als ‘een beetje weinig’. “Daarom zijn we van start gegaan met een systeem waarbij de verpleegkundige kan aangeven wat de patiënt werkelijk heeft gegeten”, zegt Margot van Leeuwen, projectleider Voeding, bewegen & slaap. Ze is gezondheidswetenschapper en houdt zich in Ziekenhuis Gelderse Vallei voornamelijk bezig met het traject rondom voeding en bewegen.

Extra aanvullen

Aangeven wat de patiënt heeft gegeten dus. Het systeem rekent uit wat de voedingswaarde is en welke bestanddelen nog extra aangevuld moeten worden in de loop van de dag. Eiwitten bijvoorbeeld of wat anders. Een goed moment om dat te doen is na de lunch, dan kun je het later op de dag nog bijsturen. “Je kunt bijvoorbeeld extra eiwitrijke snacks voorschrijven tijdens de avondmaaltijd.”

Het kan gebeuren dat de verpleegkundige ziet dat de patiënt na de lunch 60 gram eiwit tot zich heeft genomen, terwijl dat minimaal 80 gram moet zijn. Van Leeuwen: “Na de lunch kan dat goedge maakt worden door gerechten met extra eiwitten te nemen of een extra eiwitrijk tussendoortje.”

Aanpassen kan

Het bijsturen aan de hand van gegevens met betrekking tot de inname van gerechten gebeurt in overleg met de patiënt. Als die gerechten heeft besteld, kan de verpleegkundige zeggen: je hebt nog wat extra eiwitten nodig, zou je er niet een portie kip bij bestellen? Of een bakje yoghurt in plaats van fruit?

De patiënten bestellen zelf hun maaltijden bij de centrale keuken van het ziekenhuis. Ze bepalen ook zelf wanneer en wat. De maaltjidservice, de keuken dus, gaat daarbij uit van de richtlijn Goede Voeding en indien aanwezig het dieet van de patiënt. Maar aanpassingen zijn altijd mogelijk.

Voedingsstatus

Dit leidt tot een betere voedingsstatus van de patiënt. Van Leeuwen: “Patiënten met een betere voedingsstatus hebben een kortere ligduur.” Een betere voedingsstatus wil zeggen: niet ondervoed en geen risico op ondervoeding. “Om dat te stimuleren is sturen op voedingsinname in combinatie met voldoende bewegen en slaap van belang. Dat kan alleen als je goed in beeld hebt wat mensen eten en wat ze eigenlijk zouden moeten eten.”

Dit leidt tot een betere fysieke fitheid waardoor mensen beter herstellen. In de korte tijd dat ze in het ziekenhuishuis liggen, kan dit snellere en betere herstel beginnen. Daarna mag de aandacht voor de herstellende patiënt niet verslappen. Van Leeuwen: “Het is belangrijk dat ze thuis met de juiste adviezen aan de slag gaan zodat ze het herstelproces kunnen voortzetten.”

“PATIËNTEN MET EEN BETERE VOEDINGSSTATUS HEBBEN EEN KORTERE LIGDUUR”

Patiënten Dossier

De gegevens met betrekking tot eten, drinken en bewegen worden opgeslagen in het Elektronisch Patiënten Dossier. Alle disciplines die ermee te maken hebben, kunnen er gebruik van maken. Maar er is nog wel wat te doen, zegt Van Leeuwen. “Wij zouden graag zien dat de patiënten die het kunnen, zelf in het systeem aangeven wat ze hebben gegeten. En dan ook zelf kunnen zien wat ze nog tekortkomen. Daardoor wordt het makkelijker om ermee te werken.”

Dat lijkt eenvoudig, maar nee, in de praktijk heb je dat niet zomaar voor elkaar, zegt Van Leeuwen. “De systemen moeten met elkaar kunnen communiceren. En de patiënt moet er ook makkelijk bij kunnen. Er zijn zo nog wel een paar dingen die we moeten regelen, maar wat ons betreft gaat dit er wel komen.”

XtraFit

Thans loopt in Ziekenhuis Gelderse Vallei het onderzoek XtraFit bij darmkankerpatiënten. Dit heeft betrekking op eten en bewegen voor, tijdens en na de opname in het ziekenhuis. Vastgelegd wordt in hoeverre die factoren effect hebben op het herstel.

Zorgtotaal  **BEZOEK ONZE STAND IN HAL 4 - C028**

hofland
GROOTKEUKEN & MAALTIJDTRANSPORT

Rieber

THERM FUTURE BOX

rational PRODUCTION

SDX

temp tainer

Alle maaltijdtransportoplossingen op één beursstand!
Hofland bedient u van A tot Bed met het juiste advies

Bezoek onze stand en leg ons uw vraagstuk op gebied van maaltijdlogistiek voor! Ons team & culinair adviseur helpen u graag verder!
T: 0180 417 533 E: verkoop@hoflandgrootkeuken.nl W: www.hoflandgrootkeuken.com

30% LESS PREPARATION TIME.
50% LESS WEIGHT.
100% TASTE.

CêlaVita
Sinds 1967

5 KG CêlaVita BLANCHED

WIN ACTIE

Van Gogh Museum Amsterdam

Van Gogh Museum, Amsterdam (Van Gogh Museum Stichting)

ONTDEK DE VOORDELEN VAN HET NIEUWE 5KG GEBLANCHEERDE ASSORTIMENT EN GA DEZE ZOMER MET COLLEGA'S NAAR HET VAN GOGH MUSEUM
Kijk op de website voor de actievoorwaarden en meer informatie.

WWW.CELAVITAFODSERVICE.COM

Fred Bergmans wijst op wetenschappelijke gegevens

“MEER EIWITINNAME GEWENST VOOR PATIËNTEN”

Veel patiënten in Nederlandse ziekenhuizen krijgen te weinig eiwitten binnen. Dat gaat ten koste van hun herstel. Daar moet aandacht voor komen, zegt Fred Bergmans, directeur van Carezzo dat eiwitverrijkte gerechten produceert.

Fred Bergmans laat weten dat het eiwittekort blijkt uit wetenschappelijke gegevens van de Stuurgroep Ondervoeding. Daaruit komt naar voren dat de helft van de Nederlandse ziekenhuizen in staat is om de “adequate hoeveelheid eiwitten” aan te bieden aan ondervoede patiënten, de andere helft niet.

Dit blijkt uit de Resultaten Kwaliteitsindicator Behandeling van Ondervoeding bij Volwassenen 2020. Daarna hebben deze metingen overigens niet meer plaatsgevonden, aldus Bergmans. “Maar naar alle waarschijnlijkheid is er weinig tot niets veranderd. De resultaten schommelden al jaren rond dat percentage.”

Monitoren inname

Wat moet er gebeuren? Bergmans pleit voor het per patiënt “monitoren” van de eiwitinname. Meten en registreren dus, zoals bijvoorbeeld Ziekenhuis Gelderse Vallei (zie verhaal vanaf pagina 12) dat doet. Om vervolgens het tekort aan eiwit aan te vullen met eiwitverrijkte gerechten.

Daarover: “Een kwetsbare, ondervoede patiënt heeft 1,5 keer meer eiwitten nodig dan een gezonde volwassene, te weten 1,2 tot 1,5 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht. Als je zo’n patiënt gerechten verstrekt die weinig eiwitten bevatten, bereik je de gewenste eiwitinname niet omdat de energiegrens al snel is bereikt, de patiënt



Fred Bergmans: “Een kwetsbare, ondervoede patiënt heeft 1,5 keer meer eiwitten nodig dan een gezonde volwassene.”

zit vol. Meer eten heeft dus niet zoveel zin. Eiwitverrijkte gerechten eten daarentegen wel.”

Wake-up call

Het betoog van Bergmans kan gezien worden als een wake-upcall. Gericht op ziekenhuizen. Daar valt voordeel te behalen, zegt hij. “Daar liggen acute problemen. Mensen zijn soms zó ondervoed dat ze niet eens behandeld kunnen worden.”

Anderen blijven anderhalf keer langer in het ziekenhuis liggen omdat hun voedingstoestand te wensen over laat, voegt hij toe. “Door ervoor te zorgen dat ze voldoende eiwitten tot zich nemen kun je dat voorkomen.”

“MENSEN ZIJN SOMS ZÓ ONDERVOED DAT ZE NIET EENS BEHANDELD KUNNEN WORDEN”

ZORGTOTAAL EN ANDERE BEURZEN KLAAR VOOR DE START

Zorgtotaal staat in de startblokken. Komende week gaat 'ie los. Van 14 tot en met 16 juni. Maar er is in en rond Jaarbeurs Utrecht veel meer te doen. Twee andere zorgbeurzen en een zeer breed scala van activiteiten. Dit allemaal onder de paraplu van de Dutch Health Week van 13 tot en met 18 juni. Uitblinkers en WijGastvrij zijn aanwezig.

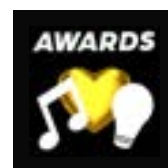
Zorgtotaal staat overigens niet op zichzelf. Het is onderdeel van de Dutch Health Week, volgens de organisatie het grootste en meest inspirerende evenement voor zorgprofessionals in Nederland. Met drie beurzen – Zorgtotaal, Zorg & ICT en Support beurs – een aantal gastevenementen, masterclasses, congressen en een zogenoemd Arenaprogramma van Dutch Health Hub. Vergeet ook de beursvloer niet. Daar doe je kennis op over onderwerpen uit de zorg zoals processen, facilitaire zaken, innovaties, digitalisering, gaming en natuurlijk eten, drinken en gastvrijheid. Meld je aan voor toelating op de beurs en daarna eventueel voor toelating voor een activiteit op www.zorgtotaal.nl.

DUTCH HEALTH WEEK

Bereid je beursbezoek voor

Wil je Zorgtotaal (14 t/m 16 juni van 9.30 tot 16.30 uur) bezoeken? Bereid je voor. Er is zoveel te doen dat je makkelijk het spoor bijster kunt raken als je lukraak de hallen van Jaarbeurs betreedt. Bezoek daarom de website van de beurs, stel vast welke workshops, symposia of sessies je wilt bijwonen en maak een plan. Meld je aan voor de betreffende sessies. Dan weet je zeker dat je toegelaten wordt.

Muzikale finale om 11.30 uur op woensdag 15 juni



UITBLINKERS AWARDS 2022

De finale van de Uitblinkers Awards 2022 is 15 juni om 11.30 uur. Het gebeurt in Theater 10 op het Healthy Food Park in Hal 4. Zes inzendingen zijn genomineerd voor twee categorieën. Drie voor de Uitblinkers Music Award 2022 – zij zullen optreden – en drie voor Uitblikker van het Jaar 2022.

MUSIC AWARD

Henk en Mick.

Treden veel op in zorgcentra rondom Zwolle en kortgeleden waren ze zelfs actief in de VS. Het zijn sfeermakers die eerder de finale van The Voice Senior bereikten. De aanmelder zegt over hen: "Ze weten met hun nummers positiviteit en herkenning bij de mensen te brengen. Ze doen het met liefde en plezier. Bij The Voice Senior hebben ze vooral laten zien dat leeftijd een getal is en dat muziek verbindt en verbreedert."

Zie www.artistagency.nl.

Astrid en Anneke.

Treden op in zorgcentra in Friesland. Zingen prachtig tweestemmig. Desnoods onder minder goede omstandigheden, zoals buiten op een plein voor een zorgcentrum tijdens een lockdown. Ook dan weten ze de gevoelige snaar te raken. En zuiver te zingen. Brengen onder meer liedjes van Toon Hermans, Wim Sonneveld, Heddy Lester, Gerard Cox, Claudia de Breij en Ramses Shaffy ten gehore. Zie www.astridenanneke.nl.

Bianca Basjes van Let's twist again.

Bianca is medewerker van een zorgcentrum. Let's twist again is een dansactiviteit. Samen met ouderen danspassen weer uitproberen op de muziek van toen. Ontdekken dat dat met wat aanpassingen ook nu nog kan voor deze mensen. Zodat mooie herinneringen en emoties naar boven komen. De fysieke inspanning wordt aangevuld met mentale inspanning door middel van een muziek- dan wel dansquiz.

Zie: www.letstwisagain.nl.

De jury

De jury van de Uitblinkers Awards bestaat uit voorzitter Maarten Bijlsma (teamleider Zorg Locatie Spaar en Hout van Pro Senectute te Haarlem), Ignar Rip (eigenaar MuziekGeluk, trainer, producent van de Joy, een 'muziekdoosje' met geprogrammeerde voorkeuren afgestemd op de persoon) en Dinesh Kesharie (Helpende Plus in OLVG).

UITBLINKER VAN HET JAAR 2022

Mirjam Voetberg (Woonzorg Flevoland)

wijkverpleegkundige Thuiszorgteam de Bolder. Met veel kennis van de doelgroep (onder andere GGZ). Weet collega's te motiveren het onderste uit de kan te halen ten behoeve van de cliënten, aldus de inzender. Heeft voor de cliënten - vaak onder bewind - altijd goede tips om gezond te eten en te drinken. Bied een luisterend voor collega's die het moeilijk hebben.

Yousra Derouich, praktijkopleider gastvrijheid in het Diaconessenhuis.

Wordt omschreven als een aanstormend talent binnen de sector gastvrijheid. Bouwde op jonge leeftijd al een omvangrijk cv op binnen het Diaconessenhuis. Enthousiast, bruisend karakter, aldus de inzender. Werd na haar opleiding vrijwel direct aangesteld tot planner voeding. Begeleid 20 voedingsassistenten in de praktijk en is leermeester en examinator van deze groep.

Shoja Hamidi, souchef woonzorgcentrum Vredenoord in Huis ter Heide.

Doet met passie en liefde zijn werk. Staat altijd klaar voor de bewoners. Praat ook geregeld met ze om uit te zoeken wat ze willen. Maakt graag oude, klassieke recepten. Geeft de bewoners met zijn gerechten een thuisgevoel, aldus de inzender. "Ze willen hem nooit meer kwijt." Bedacht zijn eigen 7 Kruiden Soep, die te boek staat als geneeskrachtig en smaakvol.





De robot Sara is een aantal uren aanwezig in het Kwadrant Gastvrijheid bij Uitblinkers en WijGastvrij.

JONGE ONDERNEMERS Innovaties gericht op slikproblemen

De Beurs Zorgtotaal zal evenals voorgaande edities de nodige innovaties bieden. Welke dat zijn zie je pas als je gaat kijken. De meeste innovaties worden namelijk niet van tevoren prijsgegeven. Maar we kunnen al wel een tipje van de sluier oplichten ten aanzien van een paar noviteiten die jonge ondernemers op het Healthy Food Park tonen.

Deze zijn verzameld door Intrakoop. Het gaat onder meer om vindingen die het leven van mensen met slik- en kauwproblemen makkelijker moeten maken. Zoals een database waarmee zorgmedewerkers makkelijker in kunnen spelen op de specifieke eisen van patiënten met betrekking tot de dikte van de voeding.

Daarnaast een speciale beker die het voor mensen met kauw- en slikproblemen makkelijker maakt om gedoseerd te drinken.

Ook een app die het volgen van een dieet vergemakkelijkt. Verder een spel waarmee zorgmedewerkers en cliënten duurzaamheid sneller en beter gaan begrijpen waardoor ze er ook naar gaan handelen.

Een nieuwe technologie van het extreem drogen van voeding met als gevolg dat deze voeding knapperig wordt, eiwitrijk en extra voedzaam. Geschikt voor ouderen met weinig eetlust.

UITBLINKERS EN WIJGASTVRIJ AANWEZIG OP DE BEURS Maak kennis met robot en vakmensen

De redactie van Uitblinkers en het bestuur van Wijgastvrij zijn gedurende drie dagen vertegenwoordigd in het Kwadrant Gastvrijheid op het Healthy Foodplein in Hal 4. We zien jullie graag komen.

Uitblinkers biedt bezoekers de mogelijkheid om kennis te maken met het magazine. Verder zijn er bijzondere activiteiten. Een robot laat zien wat zij – de naam is Sara – allemaal op eigen houtje kan doen. Je kunt er gesprekken mee voeren en een cliëntenprofiel laten aanmaken. Sara doet het zonder morren.

Daarnaast kun je kennismaken met het muziekdosje, de Joy, bedacht door Ignar Rip. De inzet van muziekdosjes die volledig zijn afgestemd op individuele cliënten, vermindert het aantal benodigde zorguren ten aanzien van mensen met dementie.

WijGastvrij geeft collega's uit de praktijk van eten, drinken en gastvrijheid in de zorg de gelegenheid om informatie te verstrekken over praktijkzaken. Het zelf koken door cliënten komt aan bod en de fijne kneepjes van het dieetkoken krijgen aandacht. Ook andere onderwerpen passeren de revue in het Kwadrant Gastvrijheid. Kijk voor het laatste nieuws op www.uitblinkersindezorg.nl.

Het muziekdosje kan het aantal zorguren verminderen.



NESCAFÉ 2,5 meter heg voor iedere koffiemachine

Voor iedere geplaatste NESCAFÉ koffiemachine wordt 2,5 meter heg geplant. Dat is het resultaat van de samenwerking tussen Nestlé Professional en Stichting Hoopheggen. Met de samenwerking willen Hoopheggen en Nestlé Professional een bijdrage leveren aan de verbetering van de Nederlandse biodiversiteit. Heggen zijn essentieel voor de biodiversiteit in Nederland, melden beide partijen. Het zijn de broed- en woonplaatsen van onder andere vogels en insecten. Ook spelen heggen een belangrijke rol bij het verbeteren van bodemgezondheid, plaagbestrijding en CO2-opslag. Informatie vind je op: www.nestleprofessional.nl/news/hoopheggen



DEHACO Voor een betere luchtkwaliteit

Je kunt het niet zien, maar ze zijn wel degelijk aanwezig in iedere ruimte: stof, pollen, bacteriën en zelfs virusdeeltjes. In goed geventileerde ruimtes hebben we er doorgaans weinig last van, maar de meeste ruimtes beschikken vaak niet over goede ventilatie en bovendien is het ook heel goed mogelijk dat er veel verschillende mensen op een plaats met enige regelmaat samenkomen.

De luchtreinigers van Dehaco zorgen voor verbetering van de luchtkwaliteit, verlichting van allergische klachten zoals hooikoorts, verlichting van astmaklachten en verminderen de aanwezigheid van virussen en bacteriën. Informatie vind je op www.dehaco.nl, of bel met Dehaco (088) 202 06 00.

BOUWSTEENTJES Eiwitverrijkte tussendoortjes en desserts

Bouwsteentjes en Easy-to-Eat zijn lekkere tussendoortjes en desserts voor iedereen met ondervoeding en/of ziekte. Innopastry laat weten wat de grote voordelen van deze producten zijn:

- Veel eiwit in een kleine portie (30-55 gram) en het wei-eiwit levert alle essentiële aminozuren.
- De eiwitverrijking is niet te proeven. Zelfs niet bij Easy-to-Eat dat 11 gram bevat.
- Easy-to-Eat is amylaseresistent en glutenvrij.
- Variatie in smaken. Ook voor de niet-zoetliefhebber is er keuze, zoals de smaak 'Speculoos' en 'Kaneel'.
- Ideaal voor cliënten met een vochtbeperking en zo een afwisseling op alle vloeibare dieetvoeding. Een groot voordeel van de Bouwsteentjes is dat ze niet vloeibaar zijn. Daarnaast is Easy-to-Eat verkrijgbaar in een kleine portie van 55 gram.

Proeven of meer informatie ontvangen? Mail de diëtist van Innopastry: mariska@innopastry.com. Zie ook www.innopastry.com.



CAREZZO Waterijs met extra eiwit

Carezzo waterijs is er voor iedereen die extra eiwit en een heerlijke verfrissing goed kan gebruiken. Voor alle dagen in het jaar een lekkere traktatie. Het ijsje met de smaak aardbei-framboos kan gemakkelijk uit de hand worden gegeten dankzij de handige verpakking, meldt Carezzo. "Bovendien bevat elk ijsje 10 gram eiwit mét een compleet essentieel aminozuurprofiel, waardoor het de spieropbouw en spierherstel ondersteunt." Informatie vind je op www.carezzo.nl.



Nu verbeterd gebruiksgemak

BIOLOGISCHE ZUIVEL MET LIEFDE GEMAAKT

De allerlekkerste biologische zuivel maken we natuurlijk dicht bij huis

STERK MET

Goed verzorgd!

Het 6 eetmomenten vers concept

Bij de beste zorg hoort een goede maaltijd. Gezond, smaakvol, energie- en eiwitrijk. Gepresenteerd alsof de kok deze á la minute heeft bereid. Met CuliMeal serveert u 6 eetmomenten, dagvers, kant en klaar en presentatie gereed. Genoeg keuze uit diverse kleine gerechten.

Voor meer informatie:
 is een merk van CuliCare
 | TEL. 0527-635 900 | www.culicarecatering.nl



HARTZIEKTEN Minder risico dankzij twee tot vier koppen koffie

Er wordt wel eens gezegd dat je van koffie uitdroogt, maar dat is niet waar, meldt het Voedingscentrum. Je lichaam verliest niet méér vocht als je koffie drinkt. "De cafeïne in koffie zorgt er wél voor dat vocht je lichaam sneller verlaat doordat het je nieren stimuleert." Koffie staat in de Schijf van Vijf. Het drinken van twee tot vier koppen koffie per dag hangt samen met een ongeveer tien procent lager risico op hartziekten, zo wordt gemeld. "Ook is aangetoond dat een gebruik van twee tot vier koppen koffie per dag samenhangt met een ongeveer tien procent lager risico op een beroerte."

ZORGMEDEWERKERS Zuchten onder hoge prijzen



Een grote groep zorgmedewerkers ondervindt de negatieve gevolgen van de prijsstijgingen. Dit laat mentaal sporen na bij medewerkers die daarnaast kampen met een hoge werkdruk en de naweeën van corona. Dit blijkt uit onderzoek dat PGGM&CO (pensioenuitvoeringsorganisatie) heeft laten uitvoeren door Miles Research, onder bijna 1.000 zorg- en welzijnsmedewerkers en 1.000 medewerkers uit andere sectoren.

Medewerkers zouden hulp moeten vragen. Henriëtte Davelaar, directeur PGGM&CO, denkt daarbij aan een financiële zelfhulptest en het aangaan van financiële coachgesprekken. Ze pleit daarnaast voor trainingen voor leidinggevenden "om het moedige gesprek te voeren met medewerkers over persoonlijke onderwerpen, zoals hun financiële situatie."

"COFFEE LOVERS: JULLIE KUNNEN MET EEN GERUST HART JE KOPJE NOG EENS VULLEN"

Het Voedingscentrum over twee tot vier koppen koffie per dag.

COLUMN

Met haar bedrijf Bossert Kookwerken verzorgt en ontwikkelt Lisette Bossert trainingstrajecten.



Samen koken!

Samen koken en samen eten maakt veel mensen gelukkig. Het zorgt voor verbinding, plezier en het past bij alle leeftijden. Naast mijn werk als culinair trainer en inspirator in de zorg verzorg ik kookactiviteiten voor jong en oud. Ik geef kooklessen aan kinderen op de lagere school bij mij in het dorp én ik kook samen met ouderen die in een zorginstelling wonen. Zo breng ik mijn missie 'Eten en drinken, hét instrument voor geluksmomenten' in praktijk.

Natuurlijk zijn er grote verschillen tussen de beide groepen mensen. Kinderen staan aan de start van hun leven, ze bruisen en springen, willen meteen aan de slag en doen heel veel dingen voor de eerste keer. Ouderen zitten in de laatste fase van hun leven en hebben al zo veel jaar aan kook- en eetervaringen achter de rug.

Maar er zijn ook overeenkomsten. Ik zie bijna iedereen genieten en plezier hebben. Het samen zijn en een gedeeld doel hebben

verbindt de groep. Samen eetherinneringen ophalen of juist nieuwe ingrediënten leren kennen, het zorgt niet zelden voor verwondering.

Is het ingewikkeld en is het veel werk? Nee, dat hoeft helemaal niet. Houd het eenvoudig en begin klein. Een pan appelmoes maken vinden veel mensen, zowel kinderen als ouderen, al heel erg leuk en lekker. Koop dan verschillende soorten appels, schil er allemaal één en proef de verschillen. Schaf een mobiele inductiepit aan, zet die op tafel en kook daar de appelmoes op, zo kan iedereen meegenieten.

En als, na het schillen, snijden en koken, de appelmoes klaar is geniet je met elkaar van het resultaat. Zelfgemaakte appelmoes, zoals vroeger op een beschuit of met een lepel vanillevla. Misschien maak je volgende week wel verse custardvla met slagroom ... Veel plezier!

BROOD DAAR ZIT WAT IN!

Smaak staat bij **Top Bakkers** altijd op de eerste plaats. Wij leveren brood en banket om je vingers bij af te likken. Als we daarbij ook een positieve bijdrage kunnen leveren aan een betere inname van voeding is dat van enorme toegevoegde waarde.



EIWITRIJK

Vers knapperig brood met eiwit verrijkt



VEZELRIJK

Een heerlijke witte bol met vezels verrijkt



VEGANISTISCH

Volledig plantaardig, laag in gluten en rijk aan vezels



KOOLHYDRAAT ARM

Smaakvol brood met een laag koolhydraat-gehalte, vezelrijk en een bron van eiwitten

Top Bakkers levert al vele jaren aan diverse zorginstellingen. Wij bezorgen dagverse brood en banket producten van de lokale ambachtelijke bakker. Daarnaast hebben wij een breed aanvullend assortiment wat goed aansluit bij de specifieke wensen van de zorg.

*mono of duo verpakte producten • vezelrijke broodsoorten • brood met extra eiwitten
brood met een verlaagd gehalte aan koolhydraten • veganistisch brood en banket*



Nieuwsgierig geworden?

Vraag een proeverij aan!

Via topbakkers.nl/proeverij of scan de QR-code
055 - 599 82 22



AGENDA*

13 JUN

Congres Duurzame en Circulaire zorg. Hoe pak je verduurzaming aan in de praktijk? En wat betekent dit voor jouw zorgorganisatie? Ernst Kuipers, minister van VWS, is een van de sprekers. Het congres vindt plaats in Hotel Van der Valk te Utrecht.
www.zorgvisie.nl/congressen

13-18 JUN

Dutch Health Week is een evenement voor gezondheid en zorg. Een initiatief van Jaarbeurs. Tijdens de Dutch Health Week presenteert de Dutch Health Hub een onafhankelijk, inhoudelijk programma over actuele thema's.
www.carrierebeurs.nl

15 JUN

Uitreiking van de Uitblinkers Music Award 2022 en de award voor de Uitbinker van het Jaar 2022. Vanaf 11.30 uur in een van de theaters op Zorgtotaal. In Jaarbeurs Utrecht.
www.zorgtotaal.nl

14-16 JUN

De Vakbeurs Zorgtotaal is vastgesteld van 14 tot en met 16 juni in Jaarbeurs Utrecht. Met als thema: samen werken aan een toekomstbestendige zorg. De beurs maakt deel uit van Dutch Health Week.
www.zorgtotaal.nl

14 SEP

Congres Mensen met Verward Gedrag. Gericht op mensen met dementie, een verstandelijke beperking, verslaving, mensen die in een ggz-traject zitten of dak- en thuisloos zijn. Per doelgroep worden lastige vragen en complexe dilemma's belicht. Locatie: Reehorst te Ede.
www.zorgwelzijn.nl/congressen

15 SEP

Dag van de Verzorgende. Met tips die je direct op je werk kunt toepassen, aldus de organisatie. Lezingen, workshops en vooral: een dagje samen eruit. Om inspiratie op te doen, collega-verzorgenden te ontmoeten en je verder te ontwikkelen in je vak.
www.nursing.nl/congressen

19-21 SEP

Gastvrij Rotterdam. Vakbeurs voor de horeca met een omvangrijk randprogramma. Met aandacht voor uiteenlopende onderwerpen, van veganisme tot koken met wild.
www.gastvrij-rotterdam.nl

13 OKT

Het congres voor vrouwelijke leiders in zorg en welzijn. In Flint Theater en Congressen te Amersfoort. Wil vrouwen inspiratie bieden op het gebied van leiderschap, talent en ontwikkelingen.
www.vrouwelijkeleidersinzorg.nl

*Deze agenda is op 12 mei samengesteld. Wijzigingen kunnen zich voordoen. Check de genoemde sites voor het laatste nieuws.

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, leidinggevend, koks en gastvrijheidsmedewerkers. Uitblinkers verschijnt in een oplage van 4000 exemplaren.

REALISATIE, REDACTIE EN EXPLOITATIE:

De Graaf Communicatie

Salemate 34

7006 CC Doetinchem

(0314) 65 08 02

info@uitblinkersinzorg.nl

Redactie: Jaap de Graaf, Geert Hilferink en Elsie Schoorel (eindredactie)

Fotografie: Sjoukje Kilian

Columnisten: Lisette Bossert, Geert Hilferink, Wenda Kielstra en Michel Overwijk

Vormgeving: Circa Twee

ISSN: 2667-2855

Druk: Senefelder Misset

website: www.uitblinkersinzorg.nl

Advertentie-

exploitatie: 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)

De zaal deed mee. Er werd zelfs gedanst.



Festival van de Gastvrijheid onderstreept belang van 'het vak'

"MENSEN ZOALS JULLIE MAAKTEN VOOR MIJ HET VERSCHIL"

Eindelijk kon het gebeuren. Het Festival van de Gastvrijheid van WijGastvrij vond plaats op 19 mei in Theater de Speeldoos in Baarn. Een dag waarop ontroering en een gulle lach elkaar afwisselden. Een dag die duidelijk maakte dat je als gastvrijheidsmedewerker het verschil kunt maken.

Je kunt als gastvrijheidsmedewerker zeker het verschil maken. Door er te zijn voor de mensen. Door op de juiste momenten die ene vraag te stellen. Door het eens anders te doen. Dat werd duidelijk tijdens het Festival van de Gastvrijheid in Baarn. Ruim honderd gasten waardeerden dit met een staande ovatie.

Al werden sommigen door 'entertrainer' Milo Berlijn omschreven als kansloze types. Daarover: "Wie vindt zichzelf gastvrij? Wie smeert er toastjes op zijn eigen verjaardag?" Een tiental bezoekers stak de vinger op. Reactie Berlijn: "Als jij toastjes smeert op je verjaardag behoor je tot de meest kansloze types, want je hebt de hele avond geen tijd gehad om met je vriend of vriendin te praten."

Drie weken sprakeloos

En dan het verhaal van Annemarieke Driessen. Een verhaal over tegenslag overwinnen, veerkracht tonen, revalideren, herstellen terwijl deskundigen dat niet mogelijk achten. Op 8 november 2005 gebeurde het. Driessen, destijds student aan de Hogere Hotelschool Den Haag, locatie Amsterdam, werd getroffen door een aanval die leidde tot een hoge dwarslaesie. Ze kon niets meer.

Ze kreeg te horen dat ze de rest van haar leven in een rolstoel zou moeten doorbrengen. Ze was sprakeloos, drie weken lang. Uiteindelijk herpakte ze zich en besloot ze met steun van haar familie te herstellen. "Wat ik nodig had was positieve energie. Ik heb mijn familie gevraagd om me die energie te geven."

Filmpjes van vip-gasten

Na de pauze was er aandacht voor filmpjes van medewerkers van OLVG, Meander en Ziekenhuis Gelderse Vallei. Met als thema: voor welk gerecht kunnen we je wakker maken? Tijdens digitale Festivals van de Gastvrijheid, vorig jaar, waren deze eerder vertoond. De makers waren als vip-gasten aanwezig. Een van de filmpjes van Meander werd uitgeroepen tot winnaar.

**"ALS JIJ TOASTJES SMEERT OP JE
VERJAARDAG BEHOOR JE TOT DE
MEEST KANSLOZE TYPES"**

"Wees trots"

"Mensen zoals jullie leveren een ongelooflijk grote bijdrage aan het herstel van mensen of aan het levensgeluk van mensen in de laatste jaren van hun leven", zei Milo Berlijn. "Maar ik heb soms het gevoel dat jullie niet altijd even trots zijn op hetgeen jullie doen. Ten onrechte, want 76% van het succes van een organisatie wordt door jullie bepaald. De factoren lekker eten, schone omgeving en aardige mensen worden namelijk het belangrijkste gevonden."

Rouwverwerking

Ze kwam terecht in De Hoogstraat Revalidatie te Utrecht waar ze 'Annie die weer gaat lopen' werd genoemd. Driessen ontmoette daar Hannie, een gastvrijheidsmedewerker. "Kleine vrouw, mooie, stevige billen. Iedere ochtend zette ze een kopje koffie neer voor mij. En hielp me met drinken. Zij maakte me blij, zij maakte het verschil."

Annemarieke Driessen kreeg de bijnaam 'Annie die weer gaat lopen'. En ze ging weer lopen.



Lees verder >>

“SCHAAM JE NIET, WANT NIEMAND DANST ZO BEROERD ALS IK”

Een andere medewerker presenteerde fruit aan het bed. Driessen koos voor kiwi's, altijd. "Iedere keer vroeg ze: welke kiwi wil je? Deze of die? Zij gaf me het gevoel regie te hebben over mijn eigen leven. Dat was voor mij ongelooflijk belangrijk."

Twee jaar gehuild

Zeven maanden na de aanval kreeg ze een 'pietsie' gevoel in haar rechterteen. Ze begon te herstellen. Stukje bij beetje. Ze begon weer te lopen, langzaam en met behulp van krukken weliswaar, maar toch, ze loopt. En nu, 16 jaar later heeft ze een eigen bedrijf en een zoon van 5. Als ze dat vertelt wendt ze zich af, er komen emoties los, bij haar en de zaal.

Driessen is een geboren optimist en een vechter, maar het traject is haar zwaar gevallen. "Er zijn ook veel dingen gebeurd die niet leuk zijn, ik heb bij elkaar iets meer dan twee jaar gehuild." Tegen de zaal: "Als mensen zoals jullie er niet geweest waren, had ik hier niet gestaan."

Om vervolgens de meer dan honderd aanwezigen te laten swingen op muziek van Tina Turner met de aanmoediging "Schaam je niet, want niemand danst zo beroerd als ik".

“Neem nog een sigaret”

Annemarieke Driessen vroeg de zaal om persoonlijke wow-momenten. Tineke had er een. Als vrijwilliger was ze werkzaam in een ziekenhuis. Een verpleegkundige vroeg haar of ze iets wilde doen voor een patiënte met keelkanker die buiten een sigaret wilde roken. Tineke: "Ik ben met die vrouw naar buiten gegaan en ze rookte daar die sigaret. Vervolgens heb ik gevraagd of ze een wandeling wilde maken met mij. Ja graag. Na die wandeling zei ik tegen haar: als je slim bent, neem je nog een sigaret. Dat heeft ze gedaan. Die blik van haar, die dankbaarheid op dat moment, niet te beschrijven. Voor mij echt een wow-moment."

“Knappe artsen”

Het festival was interactief. De mensen in de zaal werden voortdurend betrokken bij de acts. Een vraag die ze konden invullen was: waaraan ontleen jij werkgelek? Een van de deelnemers vulde in: aan knappe artsen tijdens de lunch. Milo Berlijn wilde weten wie dat antwoord had ingevuld. Een jongeman liet weten dat hij dat was.



Bijpraten tijdens de lunch.

“ZONDER CONFLICTEN KAN EEN TEAM NIET GOED FUNCTIONEREN”

“Haal het goeie eruit”

Focus je op de leuke dingen, de goeie dingen, niet op de negatieve zaken, want daarmee maak je niemand blij en je verandert er ook niets mee. Dat was een van de tips die Milo Berlijn de zaal meegaf. "Als bezoekers van mensen in de ouderenzorg niet helpen, besteed daar dan geen aandacht aan. Focus je op de mensen die wél helpen. Bedank ze, beloon ze. Vervolgens zal je zien dat anderen hun gedrag ook gaan veranderen."

De Complimentenmeisjes hadden voor iedere bezoeker die dat wilde een persoonlijke, handgeschreven boodschap.



Conflicten graag

Na de lunch maakte Maarten Bijlsma, bestuurslid van het organiserende WijGastvrij, de genomineerden bekend van de Uitblinkers Awards 2022 (zie bijdrage op pag. 16). "Jullie zijn allemaal welkom bij de uitreiking van de prijzen op Zorgtotaal op 15 juni. Of bezoek ons tijdens deze beurs op het Healthy Food Park in hal 4."

Vervolgens sloot muzikale duizendpoot Richard de Hoop het officiële programma af met zijn show waarin hij eigenschappen van

mensen vergelijkt met muziekinstrumenten. Ook hij had tips in petto. Een ervan: "Heb vertrouwen in elkaar en zorg ervoor dat teamleden hun ideeën naar voren kunnen brengen. Dat kan leiden tot conflicten en dat moet ook. Zonder conflicten kan een team niet goed functioneren."

Strekking van de show: stop met het veroordelen van elkaars zwakke punten, maar maak gebruik van elkaars talenten "Stem daar je orkest op af. Zo kun je tot een magisch resultaat komen."

Alle foto's zien?

De foto's op deze pagina's zijn een selectie. Wil je ook de andere foto's van het festival zien die gemaakt zijn voor Uitblinkers? Dat kan. Je vindt ze op www.uitblinkersindezorg.nl

Bekijk alle foto's



De duurzame boodschappenleverancier voor de zorg, met een supercompleet en betaalbaar assortiment.

Supercompleet & superscherp geprijsd

Wist u dat Telesuper onderdeel is van PLUS/Coop? Daardoor kunnen wij het supermarktassortiment van PLUS/Coop groot inkopen en tegen kleine prijzen aanbieden. Daarnaast vindt u portiepacks, versproducten, grootverpakkingen, foodservice-producten en non-food in ons assortiment. Ook bieden we verse maaltijden en maaltijdcomponenten in diverse consistenties en voor allerlei diëten. Bij Telesuper bent u dus in één keer klaar met de boodschappen!

Maatschappelijk verantwoord ondernemen

Duurzaamheid en maatschappelijk verantwoord ondernemen staan bij ons hoog in het vaandel. Ons distributiecentrum is 100% energieneutraal en draait volledig op zonne-energie. Onze logistieke software berekent dagelijks de meest efficiënte routes voor de bezorgwagens, om zo CO2-uitstoot te beperken. In ons distributiecentrum begeleiden we met veel plezier mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt.

Producten die wij niet meer kunnen uitleveren, maar die nog wel een ruime THT-datum hebben, schenken wij aan Stichting Buitengewoon Almere. Zij voorzien kansarme gezinnen in Almere van gezond eten en drinken.

Ontzorging op maat

Ons motto is: 'wij regelen de boodschappen, zodat u meer tijd overhoudt voor uw werk'. Wij proberen u zoveel mogelijk te ontzorgen. Zo kunt u vaste bezorgtijden vastleggen, met iDeal betalen of op rekening bestellen en de boodschappen desgewenst in laten ruimen door de bezorger.

Bestellen gaat snel en makkelijk dankzij de overzichtelijke webshop en de tijdbesparende tools. Zo kunt u favorietenlijsten aanmaken, bestellen uit vorige bestellingen, het budget bijhouden en afnamerapportages aanmaken.

Inspiratie nodig voor het weekmenu? In de receptenmodule vindt u allerlei lekkere gerechten, waarvan u de ingrediënten voor het juiste aantal personen met één klik in het winkelmandje legt.



Wilt u meer weten? We staan u graag te woord onder het genot van een kop koffie!

Tel: 085-2735269
E-mail: salessupport@telesuper.nl

Opvang van Oekraïense vluchtelingen met zorgvraag

GRENZELOOS GASTVRIJ



Eten, onderdak en zorg bieden aan vluchtelingen uit Oekraïne. Aan kinderen met een beperking samen met hun ouders en begeleiders. Grenzeloze gastvrijheid. Ipse de Bruggen en Lelie zorggroep laten zich van hun beste kant zien.

Nutella met een uitje

Mensen afkomstig uit Oekraïne hebben andere eetgewoonten dan Nederlanders. Margarine eten ze bijvoorbeeld niet, alleen echte boter, zegt Monique Lap van Lelie zorggroep. Verder zag ze dat een gast Nutella met een uitje at. Ook bijzonder. "Dat heb ik een Nederlander nog nooit zien doen."



Slachtoffers van de oorlog tussen Oekraïne en agressor Rusland reisden voor hun eigen veiligheid per bus naar Nederland om daar in een andere cultuur, onder andere omstandigheden, zichzelf in veiligheid te brengen.

Lelie zorggroep is een van de Nederlandse zorgorganisaties die vluchtelingen met een zorgvraag opvangt. Iets meer dan 100 mensen. 30 tot 40 procent daarvan kampt met een beperking, kinderen vooral, verder gaat het om hun ouders, broertjes en zusjes.

Charloisse Lagedijk

Ze vonden een tijdelijke verblijfplaats op de locatie Charloisse Lagedijk in Rotterdam. Wat hielp was dat een wisselpaviljoen – voor zorgaanbieders die tijdelijk ruimtegebrek hebben – leeg kwam te staan. De eerste groep arriveerde donderdag 17 maart, daarna volgden twee andere groepen.

Een reeks instanties en organisaties is bij de opvang betrokken. De gemeente Rotterdam die een en ander organiseert en financiert, het samenwerkingsverband Soft Tulip, het Rode Kruis, leveranciers en vrijwilligers die hulp boden, advies gaven en materialen ter beschikking stelden. Kleding, speelgoed, gebruiksvoorwerpen en artikelen zoals shampoo en zeep, werden spontaan gebracht.

De meeste vluchtelingen zijn in allerijl vertrokken. Ze hadden weinig meer bij zich dan een tas en een paar pantoffels, vertelt facilitair manager Monique Lap. En het eten? Het was de vraag waarmee ze de Oekraïners blij konden maken.

Maaltijdsoep borscht

Leverancier Zorgboodschap ging meteen nadat de vluchtelingen waren aangekondigd te rade bij enkele Poolse medewerkers van het bedrijf. Zij konden als mede-Oost-Europeanen aangeven wat de vluchtelingen zouden willen eten, zegt Monique Lap. "Het Oekraïense gerecht borscht bijvoorbeeld, maaltijdsoep op basis van bieten. Verder goulash, kip stroganoff, gehaktbal, spaghetti bolognese, rode kool, bietjes. Dat kregen de mensen de eerste week te eten."

Daarna is aan de Oekraïners gevraagd wat ze zouden willen eten. Ze gaven zelf een menu door. Dit gebeurde een week na aankomst van de eerste groep. Zeven keukens op de huiskamers, die al waren ontmanteld, zijn weer in gebruik genomen.

Zelf koken

De Oost-Europese gasten koken zelf. Om 8.00 uur is er ontbijt met gerechten zoals omelet, brood, boekweitpap, sandwiches, koffie en thee. Om 11.00

uur nemen ze fruit, om 14.00 uur een warme lunch, bestaande uit soep, worst of een gehaktbal. Om 16.00 nemen ze een zuivelproduct. Denk aan muesli met melk, kefir, yoghurt of kwark. Om 19.00 uur sluiten ze de dag af met een diner: vis of vlees met groenten.

Monique Lap: "Ik heb enorm veel bewondering voor deze mensen. De dag na aankomst gingen ze al aan de slag. Schoonmaken, dweilen. Ze wilden zich zo snel mogelijk nuttig maken."

Donkere schuilkelder

Ze hadden ook verzoeken en vragen. Logisch, want de cultuur in Nederland is anders, en de zorg werkt ook anders. Lap: "De Oekraïners doen zoveel mogelijk zelf. Moeders zorgen voor hun kinderen met een beperking. Dat was daar zo en dat willen ze hier ook zo doen. Dat is ook ons beleid. De eigen regie bij de mensen laten en daar waar nodig helpen."

De veerkracht van de Oekraïense gasten heeft Monique Lap ontroerd. Een gezin dat twee weken in een donkere schuilkelder heeft gezeten. Een vrouw van wie de echtgenoot op straat werd doodgeschoten toen hij medicijnen wilde halen voor hun dochter. "Niet te bevatten wat deze mensen hebben meegemaakt en hoe ze met die tegenslag omgaan."

Velen waren uitgehongerd

Veel Oekraïense vluchtelingen willen wat betekenen voor het land dat hen opvangt. Zo kwamen twee meisjes van rond de 20 jaar, die hun gehandicapte oma begeleidden, aan in Rotterdam. En nog dezelfde dag gaven ze aan dat ze aan de slag wilden. Monique Lap, facilitair manager van Lelie Zorggroep: "En dat na een dagenlange reis. Ik heb gezegd: rust een week uit. Daarna zien we verder. Er is hier eten en er is hier onderdak. Veel vluchtelingen waren echt uitgehongerd, vandaar ook de haast van deze meiden."

Oekraïense taal is lastig

Українська мова є важкою для голландців. Dit zinnetje betekent: de Oekraïense taal is lastig voor Nederlanders. En andersom is dat ook het geval. Het zijn andere letters. Uiteraard hebben ook de mensen van Ipse de Bruggen, Lelie zorggroep en de vluchtelingen met de taalkloof te maken. Slechts weinig vluchtelingen spreken Engels. Google Translate kan helpen, maar meestal zorgen tolken voor de onderlinge communicatie.

Ipse de Bruggen

Een andere aanbieder van zorg die vluchtelingen opvangt, is Ipse de Bruggen. Op de locatie Zwammerdam hebben circa 40 mensen uit Oekraïne een veilig heenkomen gevonden. Voornamelijk kinderen met een meervoudige handicap. Daarnaast hun moeders en een enkele vader. Ook zij hadden weinig bij zich: een tasje met pantoffels en knuffels, dat was het wel.

"De hulp van buitenaf was en is enorm", vertelt zorgmanager Raymond van Zijl op donderdag 7 april. Vrijwilligers en bedrijven stelden van alles en nog wat ter beschikking. Particulieren boden een leegstaand huis aan in Zwammerdam dat nu gebruikt wordt voor onderdak van een aantal vluchtelingen. De anderen verblijven op het terrein van Ipse de Bruggen.

Improviseren en raden

Het was in het begin improviseren, raden en hopen. Van Zijl: "Nadat de eerste groep vluchtelingen was aangekomen, kregen we van de Gemeente Alphen

aan den Rijn te horen dat er een tweede groep in aantocht was. Maar we wisten niet hoe groot die groep was en met welke handicaps de kinderen te maken hadden."

De tweede groep bleek te bestaan uit 29 mensen die op 24 maart per bus arriveerden. Negen moeders en twee vaders met hun meervoudig gehandicapte kinderen – van 3 tot en met 12 jaar – en de broers en zusjes daarvan.

Leefgeld

De gemeente Alphen aan den Rijn keert leefgeld uit aan de vluchtelingen zodat zij hun eigen boodschappen kunnen doen. En hun eigen eten kunnen bereiden, zegt Van Zijl. "De eerste twee dagen kookten vrijwilligers voor ze. Het is mooi dat ze dat nu naar eigen inzicht zelf kunnen doen."

Ook de groep die Ipse de Bruggen opvangt eet twee keer per dag warm. Van Zijl: "Dat koken verloopt soepel, maar ze hebben wel veel medische vragen. Dan gaat het bijvoorbeeld om hulpmiddelen en stoelen voor kinderen



Handicap is hier niet raar

De gevluchte moeders uit Oekraïne met kinderen met een meervoudige beperking worden hier als volwaardige mensen gezien en niet, zoals in Oekraïne, als mensen met een gek kind, zegt Raymond van Zijl, zorgmanager van Ipse de Bruggen. "In Nederland vinden we deze kinderen normaal. En zo worden ze ook behandeld. De ouders stellen dat bijzonder op prijs."

"MOEDERS ZORGEN VOOR HUN KINDEREN MET EEN BEPERKING. DAT WAS DAAR ZO EN DAT WILLEN ZE HIER OOK ZO DOEN"

die niet zelfstandig kunnen lopen. Die konden ze op de vlucht voor het geweld niet meenemen."

"Raketski, raketski"

De schrik zat er bij de vluchtelingen goed in. Een van de kinderen zag direct na aankomst een vliegtuig overkomen. Wijzend naar boven, riep ze: "Raketski, raketski!" De tolk heeft uitgelegd dat het begrip raket in Nederland vaak betrekking heeft op een ijsje, zegt Van Zijl.

Dat zorgde voor een glimlach. "Binnen een dag of drie waren ze redelijk geacclimatiseerd. Er zijn activiteiten voor ze georganiseerd op het gebied van sport en school. Ook kunnen ze gebruikmaken van tv en tablets en krijgen ze vanuit Oekraïne online twee uur per dag les in hun eigen taal. En veel vluchtelingen hebben de beschikking over een eigen mobieltje."

"DE HULP VAN BUITENAF WAS EN IS ENORM"

Isala Meppel geeft patiënten volledige regie over lekker en voedzaam eten

Op zaterdag 19 maart schakelde Isala Meppel officieel over van oudbouw naar nieuwbouw. Een ideaal moment om de patiënten via één app voortaan volledige regie te geven over lekker en voedzaam eten.

Voordelen voor zowel patiënt als Isala

De patiënten bij Isala Meppel kunnen hun eten en drinken vanaf nu zelf bestellen. Heel eenvoudig: met een app op een tablet. De voordelen? Meer eigen regie voor de patiënt. Deze ervaart een grotere gastvrijheidsbeleving. En veelal beter eten. Immers, zij bepalen 100% zelf wat, waar en wanneer ze eten. De app doet gezond voorwerk, want deze toont alleen voor elke specifieke patiënt geschikte gerechten. De voordelen voor Isala? Meer veiligheid door betere borging van diëten en allergenen, minder verspilling en meer efficiency.

Succesvolle samenwerking drie partners

Deze app en de invulling hiervan zijn in samenwerking met Isala Meppel gerealiseerd door Huuskes, PinkRoccade (Culicart) en Sentean.

Huuskes is de totaalpartner voor eten & drinken in de zorg. Huuskes borgde een zorgvuldige en intensieve voorbereiding en ondersteuning voor dit project door de volledige voedingsadministratie op zich te nemen. Dit maakte goed gefundeerde keuzes mogelijk. Hun diverse projectgroepen met specialisten toonden maximale flexibiliteit, brede betrokkenheid en draagvlak.

De winst? Bij de livegang bleek aan alles gedacht. Huuskes maakte haar belofte waar: de totaalvoorziening voor alle facetten rondom eten & drinken. Zowel voor patiënt en bezoeker als medewerker. Elke dag genieten zij van een lekker en verantwoord menuaanbod.

Sentean levert Patient Engagement diensten bij het bed via TV, Tablet en Touch PC's aan ziekenhuizen en zorginstellingen en haar klanten. Patiënten in Isala Meppel hebben direct toegang tot de nieuwe alles-in-één app van Sentean. Hiermee regelen zij alles zelf: van infotainment en beeldbellen met thuis tot het bestellen van



Het patiëntenportaal van Culicart

maaltijden en het inzien van hun medische gegevens. Ook kunnen zij facilitaire wensen eenvoudig doorgeven via een serviceverzoek. Kortom: maximale controle over hun eigen ziekenhuisverblijf voor patiënten. Voor de zorgverleners betekent dit meer efficiency en tijdsparing.

Culicart van PinkRoccade is als voedingsmanagementsysteem alweer bijna 30 jaar de bewezen oplossing. Het Patiëntenportaal van Culicart is dé digitale plek om als patiënt alles rondom je maaltijden zelf te regelen. Zoals het kiezen van je maaltijd en wanneer je wilt eten. Plus praktische informatie over de maaltijdservice en voedingswaarde van de aangeboden maaltijden. De patiënten ervaren het Patiëntenportaal als overzichtelijk, gebruiksvriendelijk met veel variatie

in het aanbod. In het Medewerkersportaal van Culicart vinden de voedingsassistenten alle relevante en actuele informatie over hun patiënten. Hierdoor kunnen zij hun patiënten beter informeren en stimuleren. Vooral van belang voor de inname van bijvoorbeeld eiwitten ter bevordering van het herstel.

Zelf in werking zien?

Kom dan naar de stand van Huuskes op ZorgTotaal of Sentean op Zorg & ICT van 14 t/m 16 juni in de Utrechtse Jaarbeurs.

Meer informatie

Deze websites geven u alle details:
www.culicart.nl
www.senteangroup.nl
www.huuskes.nl

“VANUIT MEPPEL ZIJN DE EERSTE ERVARINGEN HEEL POSITIEF VAN ZOWEL PATIËNTEN ALS ONZE MEDEWERKERS.”

Lieke Roescher,
 Ketenmanager Patiëntenservice Isala



ZES KEER PER DAG EEN GERECHTJE KIEZEN

Patiënten kunnen zes keer per dag in hun bed kiezen uit gerechtjes die kamerassistenten vanuit een 'rollende keuken' aanbieden. Herstelbevorderend en smaakvol. Hoe spelen ze dat klaar in Medisch Centrum Leeuwarden?

Patiënten kunnen zes keer dag kiezen tussen minimaal drie gerechtjes. En daar zijn ze blij mee.

De keus is aanzienlijk. Zes keer per dag zien de circa 300 patiënten van MCL (Medisch Centrum Leeuwarden) een 'rollende keuken' halt houden bij hun bed. Daarin gerechtjes en dranken. Wat mag het zijn? Zegt u het maar!

Iedere ronde is er een aanbod van minimaal drie varianten. Gericht op lekker en herstelbevorderend eten. Met de nodige eiwitten en voedingsstoffen, verdeeld over de dag.

Het Friese ziekenhuis begon er in 2018 mee. Enkele andere ziekenhuizen hebben dat vroeger of later ook gedaan. De zes eetmomenten hebben een voorzichtige opgang doorgemaakt.

Puur

Na vier jaar ervaring te hebben opgedaan met de zes eetmomenten willen we weten hoe een en ander tot stand kwam en wat de resultaten zijn. We gaan in gesprek met Harm Meijering, afdelingshoofd Zorgondersteuning (90 kamerassistenten) van MCL, en Henk de Boer, directeur van Willem de Boer in Emmeloord. CuliCare, dat maaltijden voor de zorg produceert, is hiervan een onderdeel.

De levering

Hoe gaat het bestellen en leveren van de gerechtjes in zijn werk? MCL geeft de bestellingen op dag A voor 10.00 uur door aan Willem de Boer. Die bestelt op haar beurt de gewenste ingrediënten. In de ochtend van dag B bereiden de medewerkers van Willem de Boer de gerechtjes. Rond 16.00 uur worden ze georderpikt in transportkarren op afdelingsniveau, waarna ze worden geladen en om 20.00 uur worden bezorgd aan het MCL. Aldaar worden ze opgeslagen in de centrale koeling om de volgende dag in het ziekenhuis op zes eetmomenten te worden geserveerd. De vuile vaat – het gaat om hoogwaardig porselein – wordt mee naar Emmeloord genomen en daar gereinigd. De volgende ochtend bereiden de medewerkers weer gerechtjes die 's avonds worden bezorgd. En zo is de cirkel rond.



De pannetjes

Eten uit pannetjes. Dat is in MCL gewoon geworden als het gaat om warme gerechten. Het ziet er authentiek uit. Voor de lunch gebruikt producent Willem de Boer ronde pannetjes, voor het diner ovale. Als het om energieverrijkte gerechten gaat wordt een rood pannetje gebruikt, anders een zwarte.

Dit bedrijf heeft het concept, genaamd Puur, samen met MCL ontwikkeld. Willem de Boer nam van meet af aan de productie van de gerechtjes en de vaatwas voor haar rekening.

Even terug naar 2017. De assemblagekeuken van MCL produceerde destijds 1.700 maaltijden per dag: 300 voor de patiënten, 1.350 voor twaalf locaties van zorgaanbieder Noorderbreedte. Maar beide partijen gingen uit elkaar, MCL zat in 2017 plotseling met een overcapaciteit van de keuken.

Juist besluit

MCL besloot om samen met een partner een nieuw voedingsconcept te ontwikkelen, gericht op meerdere eetmomenten per dag. Diverse leveranciers werden uitgedaagd. Van Hoeckel kwam uit de bus als de partij die het meest gericht was op het doorvoeren van nieuwe ontwikkelingen. Die betrok Willem de Boer en CuliCare erbij, vanwege de expertise in maaltjdinnovaties voor de zorg. De samenwerking kon van start gaan.

"KAMERASSISTENTEN LEGGEN HET CONCEPT UIT AAN DE PATIËNTEN"



Kamerassistent Antonio Quadrado

“Dankbare patiënten”

Hij werkte vroeger in de horeca, was twee jaar restauranteigenaar en is nu drie jaar actief als kamerassistent in het MCL. De dankbaarheid is hier in het ziekenhuis groter dan in de horeca, zegt Antonio Quadrado, afkomstig uit Portugal. “Je moet de patiënten wel uitleggen hoe we werken en waarom we dat doen. En vertellen uit welke gerechtjes ze kunnen kiezen”, zegt hij, terwijl hij in een satellietkeuken, tussen twee afdelingen in, bezig is met het regenereren van lunchgerechten. “Kan niet fout gaan, want de apparatuur is geprogrammeerd.”

of dranken ze willen. Voorheen kozen ze ‘s ochtends wat ze ‘s avonds wilden eten en hoefde je als facilitair medewerker alleen maar het tableau te plaatsen, het deksel ervanaf te halen en ‘eet smakelijk’ te zeggen.”

Rol van kamerassistenten

De laatste vier jaar, sinds Puur wordt toegepast, serveren kamerassistenten het eten en drinken. Zij zijn erin gespecialiseerd. Meijering: “Ze leggen het concept uit aan de patiënten. Ze vertellen waarom MCL ermee werkt en geven tekst en uitleg over de gerechtjes, verkopen deze als het ware.”

Daarnaast moeten ze van elke patiënt weten wat deze wel en niet mag of kan. Wel of geen zout? Extra eiwitten of niet? Is kauwen mogelijk? Slikken, kan dat? Via software van Epic en CuliCart wordt dat op een laptop aangegeven. Ook de ingrediënten van de gerechtjes staan daar vermeld.

De gerechtjes zijn in de loop der jaren doorontwikkeld. Uitgangspunt is dat ze gezond zijn en afgestemd op mogelijke diëten. En lekker, vooral dat. Meijering: “Onze eigen afdeling diëtetiek stuurde in het begin aan op minder zout, minder suiker, minder dit, minder dat. Maar veel patiënten vonden de gerechtjes minder lekker. Sommigen lieten zelfs eten van huis komen.”

Meer zout

Overleg met de betrokken specialisten, waaronder diëtisten van MCL en CuliCare, wees uit dat wat meer zout – binnen de normen van de richtlijn Goede Voeding – wenselijk zou zijn. Meijering: “We weten dat je met kruiden heel veel kunt, maar zout beschikt toch over een bijzondere eigenschap waardoor je

“IEDERE RONDE IS ER EEN AANBOD VAN MINIMAAL DRIE VARIANTEN”

Harm Meijering, die het verhaal vertelt, was daar destijds helemaal niet blij mee. Zijn keuken werd ontmanteld. Was er nog wel behoefte aan zijn vakmanschap? “Ik heb besloten om mee te doen. Ben er vol voor gegaan en kwam al snel tot de conclusie dat er een juist besluit was genomen.”

Enorme organisatie

Meijering is blij met het concept en blij met de samenwerking. “De koks van Willem de Boer liepen in het begin veel met ons mee, hielpen mee en dachten mee Erg waardevol.”

Het bieden van zes eetmomenten met al die verschillende keuzes is geen eenvoudige klus. Het vereist een enorme organisatie en een nauwsluitend logistiek apparaat. Meijering: “Patiënten kiezen ter plekke, vlak voordat ze gaan eten, welke gerechtjes



Harm Meijering: “Zout beschikt over een bijzondere eigenschap waardoor je het moeilijk kunt missen.”

het moeilijk kunt missen. Toen we wat meer zout gingen gebruiken, kregen we meteen complimenten. ‘Geweldig, lijkt wel een hotel!’, hoorden we.” Dat ook Henk de Boer van Willem de Boer aanwezig is bij het gesprek heeft een reden. MCL en de maaltijdproducent zien elkaar als partners. Ze doen het gezamenlijk en aanpassingen worden ook gezamenlijk besproken en doorgevoerd.

Henk de Boer: “We koppelen onze expertise aan de expertise van het MCL. Zonder hun specialistische kennis hadden wij samen niet al deze stappen kunnen zetten. De menucyclus stellen we ook gezamenlijk op.”

“PATIËNTEN ZIJN ZEER TEVREDEN OVER DE MAALTIJDEN MET EEN PATIËNTTEVREDENHEID VAN 8,2”

Het aanbod van een dag

De kamerassistent komt zes keer per dag langs met de maaltijdswagen ofwel de ‘rollende keuken’. Om een indruk te krijgen van het aanbod geven we hier de gerechten weer van dag 1 van de huidige cyclus. Let wel: op de andere dagen zijn er andere keuzes. Voor de kinderafdeling en de afdeling geriatrie zijn er aangepaste menu's en keuzes.

7.30 uur Ontbijt. Diverse broodsoorten met diverse soorten beleg, zoals jam, sandwichspread, pindakaas, kipfilet, chocoladepasta of kaas. Andere keuzes zijn E+ (energieverrijkt) drinkontbijt met aardbeiensmaak, custardpap, kwark dan wel yoghurt, een eitje, fruitmix. Of E+ griesmeelpap en EN+ vanillevla.

10.00 uur Morningbreak. Koffie of thee met een E+ shake van zwarte bessen, druiven of E+ bosbessenplaatgebak. Of E+ en EN+ bananenvla.

12.00 uur Lunch. Diverse soorten brood met diverse soorten beleg, zoals smeerkaas, ham, kipfilet of kaas. Of een bolletje met kalfsgehakt, tonijnspreed of pindakaas. Of kipgehaktbal met kerriesaus, of griesmeelpap of een salade. Of EN+ havermoutpap of EN+ aardbeinvla.

15.30 uur Snacktime. Mangoshake, mozzarella-pestosnack of rozijnenbrood. Of EN+ perenvla.

17.30 uur Diner. Vistrio met spinazie en aardappelen. Of rundervink met spitskoolstampot. Of fricandeau, bloemkool en aardappelen. Of vegetarische pesto met rijst. Of tomatenbieslooksalade of honing-meloen.

20.00 uur Nagerecht zoals gevuld eitje, E+ limoen-cranberryydessert of aardbeienkwark. Of EN+ karamelvla.



“EEN EIGEN BACKOFFICE VAN HET MCL IS NODIG VOOR MENSEN MET COMPLEXE DIËTEN, ZOALS EEN NOTENALLERGIE”

Eigen keuken

Beide woordvoerders zijn content met de samenwerking. Maar ben je als ziekenhuis niet te afhankelijk van één producent? Meijering vindt van wel. “Het is jammer dat we hier de keuken gesloten hebben. Als we die nog hadden, zouden we nog flexibeler zijn.”

Als er plotseling een patiënt binnenkomt met een heel bijzonder dieet, zal er snel geschakeld moeten worden. Laatst kwam er iemand met een MCT-vegetarisch dieet met zogenoemde korte-ketenvetten. Zeer specialistisch.

Meijering: “Gelukkig hebben wij als tussenoplossing een backoffice, een kleine keuken, ingericht, dus was ik in staat om een paar gerechten voor deze patiënt te bereiden. Daarnaast hebben we ook diepvriesmaaltijden beschikbaar die we in bijzondere gevallen kunnen inzetten.”

Henk de Boer over de eigen backoffice van het MCL: “Die is zeker nodig voor mensen met complexe diëten, zoals een notenallergie. Daar kunnen wij vanuit Emmeloord niet à la minute op inspelen. Dat zal hier in het MCL moeten gebeuren.”

Maximale kwaliteit

Meijering laat weten dat het partnership tussen beide partijen uniek is. Hoezo? “Dat zij als producent van maaltijden het hele ontzorgproces met ons afstemmen om zo tot een maximale kwaliteit te komen. Samen zijn we flexibel en innovatief.”

Zo worden gerechten, die mogelijk worden toegevoegd, in een menucommissie besproken. Diëtisten van de betrokken partijen hebben zitting in deze commissie.

Kamerassistent Karin Koster

“Leuk om zo te werken”

Karin Koster werkt al 28 jaar in het MCL, de laatste vier jaar als kamerassistent. Haar motto: “Als de patiënten tevreden zijn, ben ik ook tevreden.” En ja, ze zijn tevreden, maar een enkele keer niet. Bied je zoveel keus, wil een bepaalde patiënt toch wat anders. Heb je cornflakes of smeerkaas? “Die heb ik dan toevallig niet.” Maar de tevredenheid is gestegen, merkt Karin. Als ze de kamer oprijdt met de maaltijdwagen krijgt ze vaak te horen dat het er allemaal gezellig en aantrekkelijk uitziet. “Leuk om op deze manier je werk te kunnen doen.”

Nieuwe gerechtjes worden in Emmeloord getest. De combisteamers worden per gerecht ingesteld door een culinair manager van Willem de Boer, zodat het regenereren van gerechten een kwestie is van het juiste gerecht aanvinken. De oven doet de rest.

De winst van Puur

En dan de hamvraag. Wat hebben al deze inspanningen op het gebied van de zes eetmomenten opgeleverd? Kleine, lekkere, gezonde en eiwitrijke porties leiden tot een sneller herstel, zo is uit eerder onderzoek gebleken. Wat zijn de ervaringen van MCL?

Meijering: “Dat de ligduur in ziekenhuizen steeds korter wordt is een algemene trend. En dat eiwitrijke voeding tot een sneller en beter herstel leidt, is ook bekend. Wij hebben daar zelf nog geen onderzoek naar gedaan. Maar het staat wel vast dat patiënten hier lekker en gevarieerd eten krijgen voorgeschoteld. En dat ze daardoor zeer tevreden zijn over de maaltijden met een patiënttevredenheid van 8,2. Dat is wat mij betreft de grote winst van Puur.”



Vertrouwde basis, vernieuwde verpakking

Knorr Professional Krachtige Bouillons



Intense smaakboost, verkrijgbaar in 4 smaken



Knorr Professional Authentieke Bouillons



Authentieke basis, verkrijgbaar in 7 smaken

- Smaakvolle basis
- Breed toepasbaar, in koude en warme bereidingen
- Snel en gemakkelijk te gebruiken

Alles draait om smaak

Een groot deel van het assortiment is nu gluten- en lactosevrij en vrij van te declareren allergenen*! Ontdek het gehele assortiment op [ufs.com/bouillons](https://www.ufs.com/bouillons)

*In de receptuur worden geen wettelijk verplicht te declareren allergenen gebruikt, volgens Verordening (EU) Nr. 1169/2011 (Bijlage II).



Unilever Food Solutions

Support. Inspire. Progress.

Zelf bereiden

Ook enkele andere ziekenhuizen hebben gekozen voor meerdere eetmomenten per dag. In Uitblinkers 23 brengen we een reportage vanuit een ziekenhuis dat het aanbod van de verschillende eetmomenten, in tegenstelling tot MCL, in eigen keuken bereidt. Uitblinkers 23 verschijnt eind augustus.



Gerechten

De gerechten die de deelnemers in duo's bereidden, waren uiteraard plantaardig. Veel groenten en kruiden. Niet alledaags voor de meesten, maar toch trefzeker bereid. Een van de gerechten stond diezelfde dag nog op LinkedIn. Libanees platbrood met zoete aardappelpuree, gefrituurde wortel en prei, roerbak van kikkererwten, knolselderij en champignons, en gesauteerde uien. Een creatie van Erik van Duijvenbode en Ruud Overman van Respect Zorg. Andere gerechten waren:

- Vegetarische minestrone-soep met oregano en basilicum.
- Vegetarische Thaise kip met noten, saus, soja, gember, pastinaak, koriander en pompoen.
- Bietensalade met appel, noten en kwark, dressing met balsamico, olijfolie, citroensap en wokolie.
- Salade van wortel, pastinaak, zoete aardappel, pasta van Vega gehakt, kidneybonen, tomaat en ui.



Pioniers storten zich op plantaardig en de "dingen eromheen"

TOPMAALTIJD NIET ALTIJD LEKKER

Eten van uitstekende kwaliteit wordt niet altijd lekker gevonden. Dat is merkwaardig. Hoe zorg je ervoor dat maaltijden wel goed scoren? Dat heeft te maken met de "dingen eromheen", zo bleek tijdens een masterclass Eiwittransitie in Den Bosch.

Meer plantaardige eiwitten, minder dierlijke. Goed voor planeet en mens. Want een grotere diversiteit aan eiwitten is beter voor het lichaam, zo kregen de deelnemers aan de masterclass Eiwittransitie op donderdag 24 maart in de Jamfabriek te Den Bosch te horen.

Managers van verschillende zorginstellingen namen deel aan de masterclass. Zsuzsan Proos van het organiserende Diverzio, liet weten dat de zorg nog maar aan het prille begin staat op het gebied van plantaardige voeding.

De aanwezigen zijn pioniers. Zij gaan het goede voorbeeld geven, hoopt ze. "Het gebruiken van plantaardige voeding heeft impact op de hele maatschappij, op de natuur, het landschap, op alles. Het gaat verder dan de zorg alleen."

Acceptatie

Uitgelegd werd dat de productie van plantaardige voeding veel minder energie en grondstoffen vergt dan de productie van dierlijke voeding. "Maar meneer Jansen van 95 mag zijn gehaktbal blijven eten", zei presentator Ton de Kort. "De overgang naar plantaardig gaat stapje voor stapje."

Aan culinair expert Lisette Bossert de taak om aan te geven hoe je een transitie van dierlijk naar plantaardig in de zorg aan kunt pakken. Haar motto: eten en drinken is het instrument voor meer geluismomenten in de zorg. Maar mensen zijn ongeveer drie keer tien minuten per dag bezig met eten, dat is kort.

Het gebeuren eromheen is belangrijk om het eten en drinken door gasten of cliënten geaccepteerd te krijgen. En dan hoeft het nog niet eens om plantaardige voeding te gaan. Ook in het geval van traditionele voeding kan het raar lopen. Zelfs eten van goede kwaliteit wordt niet altijd geaccepteerd. En dat heeft een reden.

Goed eten niet gewaardeerd

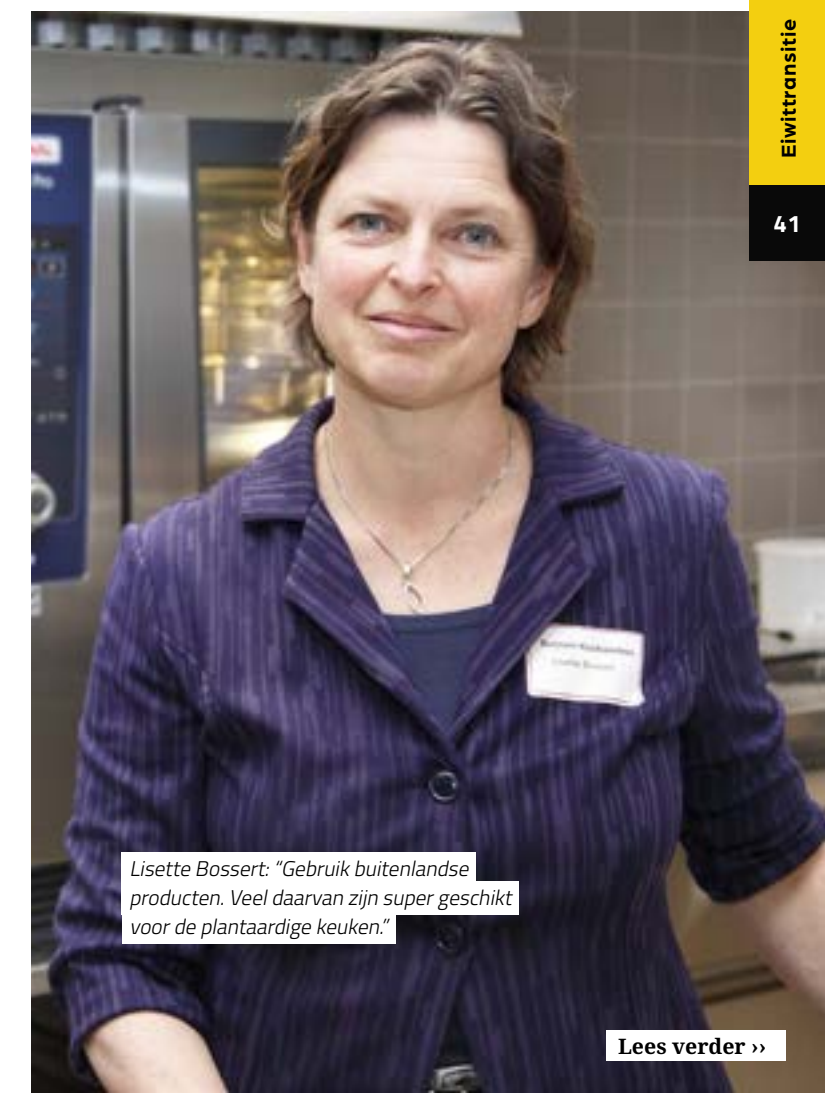
Even terug in de tijd. Bossert was tussen 2001 en 2014 chefkok in Kloosterhotel ZIN in Vught. Mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt assisteerden daar. Ook in de keuken. En ze vonden het eten daar geweldig, terwijl ze de maaltijden in hun gezinsvervangend tehuis maar niets vonden. Bossert: "Merkwaardig, want de keuken in die instelling was goed, de kok was goed, het eten was goed."

"ALS MENSEN KLAGEN OVER HET ETEN IS DE KANS GROOT DAT ZE ONTEVREDEN ZIJN OVER IETS ANDERS"

Ze refereerde vervolgens aan onderzoek waaruit blijkt dat in de zorg drie thema's van groot belang zijn: 1) Zelf kunnen beslissen. 2) Warme sociale contacten. 3) Iets voor een ander kunnen betekenen.

Bossert: "Houd dat in gedachten in de omgang met je bewoners. Vraag 's ochtends of mevrouw thee of karnemelk wil, terwijl je weet dat ze thee wil hebben. Je geeft haar dan de kans om zelf te beslissen. Vergeet die warme sociale contacten niet. Iedere keer dat we die wel vergeten is een gemiste kans."

De mensen met een achterstand vonden het eten in het hotel zo goed, zo bleek, omdat ze daar de kans kregen iets voor een ander te doen. Namelijk helpen om eten te bereiden en andere werkzaamheden verrichten.



Lisette Bossert: "Gebruik buitenlandse producten. Veel daarvan zijn super geschikt voor de plantaardige keuken."

“MENEER JANSEN VAN 95 MAG ZIJN GEHAKTBAL BLIJVEN ETEN”

Intrinsiek ongelukkig

Als mensen klagen over het eten is de kans groot dat ze ontevreden zijn over iets anders. Het kan te maken hebben met het feit dat ze “intrinsiek ongelukkig” zijn. Ze klagen over het eten omdat ze dat kunnen doen zonder mensen persoonlijk aan te vallen, zei Bossert. “Je moet je afvragen of er iets mis is met de maaltijden of met andere dingen.”

“Behandel mensen als mensen en niet als dementerende ouderen”, vervolgde ze. Ieder mens heeft z’n trots en z’n verleden, houd daar rekening mee. En besteed aandacht aan de presentatie, want ook daar kun je aardig de mist mee ingaan, zo bleek uit een afbeelding van een drievakbakje met daarin gerechten. Bossert: “Veel mensen krijgen zo het eten geserveerd. En dan klaagt een mevrouw dat ze iedere dag hetzelfde krijgt. Dat is niet waar, maar het ziet er wel hetzelfde uit, dag in dag uit. Dat zit haar dwars.”

Meer vleesvervangers

Het aanbod van vleesvervangers is toegenomen. Ze zijn makkelijk toepasbaar in menu’s. Maar plantaardig koken is wat anders. Dat vergt creativiteit. Kleuren, geuren en een aantrekkelijke presentatie zijn extra belangrijk. Gebruik uien, dat zijn smaakmakers bij uitstek. En maak goede plantaardige jus. “Dat is een van de eerste dingen die je op moet pakken als je plantaardig wilt gaan koken.”

Andere tips hadden betrekking op het gebruik van meerdere kooktechnieken zoals roosteren, stomen en pureren. Bossert: “Gebruik buitenlandse producten. Veel daarvan zijn super geschikt voor de plantaardige keuken. Maak ook gebruik van stevige aardse smaken, zoals zongedroogde tomaten, olijven, gistvlokken. En verse kruiden zoals gerookte paprikapoeder.”



Vlees niet gemist

Na de theorie is het tijd voor de praktijk. Gerechten bereiden in de ruime keuken van de Jamfabriek. Naar eigen inzicht gaan de deelnemers in duo’s aan de slag. Ze gebruiken ingrediënten die op een tafel liggen uitgesteld. Zonder vlees of vis.

Dat verloopt opvallend soepel. Alsof het koken zonder vlees en vis dagelijks werk is. Ruim een uur later, als de zelfbereide lunch is verorberd, vraagt Lisette Bossert of ze het vlees hebben gemist. Nee, dat hebben ze niet gemist. Dat antwoord wilde Bossert ook horen.

“BEHANDEL MENSEN ALS MENSEN EN NIET ALS DEMENTERENDE OUDEREN”

Vervolg

De deelnemers kregen van Diverzio huiswerk mee. Of ze concreet aan wilden geven wat hun ambities zijn op het gebied van eiwittransitie van dierlijk naar plantaardig, het toepassen van lokale voeding en gezonde voeding. Andere masterclasses voor dezelfde groep deelnemers waren: Circulair en regionaal eten en drinken op 21 april en Voeding als medicijn op 31 mei.



Lobke van den Wijngaert is voorzitter van de BVC.

BVC Beroepsvereniging voor chefs in de zorg

Een nieuwe vereniging slaat haar vleugels uit: de BVC, Beroepsvereniging van Chefs Gastro-engineering en zorg. Voor chefs uit Nederland en België. De BVC gaat zich bezighouden met het behartigen van belangen, met opleidingen en informatie verstrekken over het vak. Voorzitter is Lobke van den Wijngaert, Chef Gastro-engineering Lang Traject en eigenaar van het eerste smaakcentrum in België.

Ze laat weten dat chefs in de zorgsector te maken hebben met complexere maaltijdvereisten en een toenemende vraag naar gepersonaliseerde smaak- en textuuro oplossingen voor specifieke patiëntengroepen. “Ook zorgverleners krijgen te maken met een complexere zorgproblematiek.”

De maaltijdzorg is eveneens complexer geworden. Daarover meldt de voorzitter: “De digitale revolutie in de zorg en de modernisering van culinaire systemen en processen vereisen getrainde en deskundige chefs die zorgen voor een effectieve en efficiënte voedingszorg, die rekening houdt met de wensen, behoeften en verwachtingen van de zorgbehoevenden.”

IDEEËN GEVRAAGD Hoe worden we fit?

Er is een top-100 samengesteld die medewerkers in zorg en welzijn moet helpen fysiek en mentaal fit te blijven. Het platform ‘De Fitte Top 100’ is op 10 mei gelanceerd. Medewerkers hebben de ideeën zelf aangedragen.

Dat de zorg- en welzijnsmedewerkers fitter worden is hard nodig, aldus de initiatiefnemers. Ze geven zichzelf voor wat betreft hun fitheid een laag rapportcijfer: 6,9, meldt PGGM&CO. Ook de privé-werkbalans is verre van optimaal: rapportcijfer 6,7.

Medewerkers zien op dit platform in één oogopslag wat de meest gewaardeerde initiatieven van collega’s zijn. Daarmee kunnen ze hun fitheid verbeteren. Zie www.fittetop100.nl



EXPERTS

Voedingsassistenten cruciaal bij Florence

Het leven leiden dat je lief is. Bij zorgorganisatie Florence hebben ze dit doorvertaald in een nieuwe visie op eten en drinken. De rol van de voedingsassistenten is daarbij cruciaal. Zij zijn dé experts op dit onderdeel van persoonsgerichte zorg, meldt de organisatie.

De voedingsassistenten hebben een speciale rol in het nieuwe concept. Zij verzorgen niet alleen het aanbieden van eten en drinken via vastgestelde voorschriften, maar beheren ook de afdelingskeuken en geven extra aandacht aan sfeer en beleving van het voedingsmoment.

“Voedingsassistenten zijn simpelweg experts op dit deel van persoonsgerichte zorg. Zij hebben qua eten en drinken het meeste contact met bewoners en weten daardoor wat iemand lekker vindt, wat iemand prettig vindt en op welke wijze zij eten en drinken het aantrekkelijkst kunnen aanbieden”, zegt Eva Lodewijks, diëtist bij Florence. Het complete verhaal vind je terug in de reportage ‘Voedingsassistenten cruciaal bij Florence’ op www.uitblinkersindezorg.nl.

“DE KENNIS BEKLIJFT PAS ECHT ALS DE THEORIE OP DE PRAKTIJK WORDT TOEGEPAST”

Neltien Kreijger van Florence in de reportage over de nieuwe visie op eten en drinken op www.uitblinkersindezorg.nl.

CONVENIENCE VIS

Noorse zalmfilets met hoisinsaus ASC



Kabeljauwfilets met honing-mosterdsaus MSC



Scholfilets met wittewijnsaus MSC



Lekkere sous-vide gegaarde kabeljauw, schol en zalm met elk een verschillend sausje!

Omdat de vis langzaam vacuüm gegaard wordt blijven de smaak, vitamines en textuur optimaal.

De gegaarde vis hoeft u maar 2 minuten in de magnetron op te warmen.

Serveertip: AMfish kabeljauwfilets met honing-mosterdsaus, gekruide krieltjes en groene asperges.



Informeer bij uw verkoopadviseur naar de mogelijkheden.

AMfish B.V.
E verkoop@amfish.nl
T 071 408 08 08
I www.amfish.nl

Als je uitstraalt dat je je jezelf en je werk niet zo heel belangrijk vindt, kan het wel eens misgaan

Ondersteunende medewerkers niet altijd blij met samenwerking

KLOOF TUSSEN VERPLEEGKUNDIGEN EN VOEDINGS-ASSISTENTEN?

Bestaat er een kloof tussen facilitaire medewerkers zoals voedingsassistenten aan de ene kant, en zorgmedewerkers zoals verpleegkundigen aan de andere kant? Ja, die bestaat in sommige organisaties, zo blijkt uit reacties die wij op een oproep kregen. Is er een oplossing? Een analyse.

Niet iedereen in het vak is van oordeel dat er een kloof bestaat tussen zorgmedewerkers aan de ene kant en ondersteunende medewerkers aan de andere kant. Want als jij je als voedingsassistent, gastvrijheidsmedewerker, kok of keukenmedewerker professioneel en sociaal opstelt, krijg je dat ook terug, zo kregen wij te horen. Dan wordt er echt geen loopje met je genomen.

Maar als je uitstraalt dat je je jezelf en je werk niet zo heel belangrijk vindt, kan het wel eens misgaan. Dus is een zelfbewuste opstelling belangrijk. En voldoende opleiding, voegen anderen toe.

Taboe

In eerdere nummers van Uitblinkers is het verschijnsel al eens zijdelings aan de orde gekomen. Voedingsassistenten die zich onheus bejegenend voelen door verpleegkundigen. Terwijl de verpleegkundigen zich daar desgevraagd niet in herkennen.

Er rust een zeker taboe op het onderwerp en een zekere angst om erover te praten, want dat zou anders wel eens een lastige discussie kunnen worden op het werk. Degenen die contact met ons opnamen, willen per se niet dat hun naam in Uitblinkers komt. Die garantie hebben ze van de redactie gekregen.

Afwassen

Uit de verhalen kunnen we opmaken dat sommige verpleegkundigen voedingsassistenten en gastvrijheidsmedewerkers niet helemaal voor vol aanzien. En hen trachten op te zadelen met klussen die ze eigenlijk zelf zouden moeten uitvoeren, zoals het afwassen van borden en kopjes die verpleegkundigen hebben gebruikt. En zo zijn er meer voorbeelden.

Hamvraag is wat er moet gebeuren om de verhoudingen te herstellen. Uit reacties die wij kregen en reacties die via LinkedIn werden geuit, kunnen we opmaken dat een grote groep betrokkenen van oordeel is dat het probleem bespreekbaar gemaakt moet worden. Dat is hoopvol.

Zelfvertrouwen

Een tip voor voedingsassistenten: sta voor wat je doet. Straal zelfvertrouwen uit. En maak vriendelijk doch beslist duidelijk dat jij het ook druk hebt, dat jij ook een vak geleerd hebt, dat jouw taak ook belangrijk is. En belangrijker wordt, omdat voeding een grotere rol gaat spelen in de ouderenzorg en in ziekenhuizen. Daarnaast zouden gastvrijheidsmedewerkers en voedingsassistenten standaard beter opgeleid moeten worden – “niveau 3 of niveau 4” - om zo te kunnen voldoen aan de eisen van deze tijd en steviger in hun schoenen te staan. Ook ten opzichte van verpleegkundigen en andere collega's.

Contact

Herken jij je in deze analyse? Of juist niet? En wil je daarover van gedachten wisselen? Neem contact op met de redactie van Uitblinkers. info@uitblinkersinzorg.nl.

ARLA PROTINO IS WEER TERUG

NET ZO LEKKER, NU NOG BETER

Arla Protino® is een fris-mild zuivelproduct dat bijdraagt aan extra voeding in het dagelijkse leven. Rijk aan eiwitten, energie en verrijkt met vitamine D.



Nieuwe verpakking, 2 porties per karton

Verrijkt met vitamine D, bevat 80% van de dagelijkse intake

Rijk aan eiwitten. Bevat 26,5 gram eiwitten per portie

Duurzamer, 34% minder CO₂ uitstoot

Hans Everse

"Waar komt het eten in jouw organisatie nu vandaan? Waarschijnlijk van buiten Zeeland. Eeuwig zonde..."
Hans Everse, inspirerend adviseur gezond eten, over het te koop aanbieden van Dé Zeeuwse Keuken.

@Jodelieho

"Eieren koken in de airfryer; 11 minuten op 120°C, en je hebt het perfect gekookte halfzachte eitje!"
Maar er zijn ook tig andere manieren, zo blijkt uit de reacties op deze tip.

JanGrietje.nl

"Het is alsof je een hotel binnenkomt, terwijl dit een zorginstelling is. De Leyhoeve is prachtig. Een mooie locatie met mooie mensen."
Jan en Grietje vertellen in een van hun vlogs dat ze onder de indruk zijn van De Leyhoeve in Tilburg. Zoek op JanGrietje op Youtube.com.

Hans de Ruyter

"Hans, dit is zeker erg jammer. Helaas staat gezonde voeding uit de regio niet op de agenda van zorgbestuurders en controllers."
Hans de Ruyter, gedreven inkoopprofessional, reageert op de noodkreet van Hans Everse (zie hierboven).

in



Heleen Nesse-Sijtsema

"Wauw! Je zou deze Healthy Fridge maar in je ziekenhuis hebben staan. Iets voor het Wilhelmina Ziekenhuis Assen?"
Huisarts Heleen Nesse-Sijtsema over een speciale koelkast met gezonde producten.

@vegetariersbond

"Iedereen heeft recht op een vegetarische of vegan maaltijd wanneer je in een zorginstelling terecht bent gekomen. Dit is helaas niet overal mogelijk. Wij vinden dat dit wel moet. Jij ook?"
De bond roept medestanders op een petitie te ondertekenen.

@dikgelukkig

"Gewicht kan dus zeker besproken worden tijdens een consult, maar enkel als het relevant is, als het op een neutrale manier gebeurt, als je goed luistert naar je patiënt, als je verder kijkt dan gewicht en 'afvallen' niet als oplossing ziet."
Veerle adviseert om het onderwerp gewicht voorzichtig ter sprake te brengen.

Zeer jonge kok

"Ik help soms mijn moeder met koken. En soms leer ik ook mijn huiswerk wel."
Zeer jonge kok aam het woord tijdens de uitzending Kinderen koken voor Ouderen over kinderen die maaltijden bereiden voor mensen uit Overvecht. Zoek op Kinderen koken voor Ouderen op Youtube.com.



WIJGASTVRIJ In actie tijdens evenementen

Het bestuur van WijGastvrij heeft zich de afgelopen maanden onder meer beziggehouden met twee belangrijke evenementen in de zorg. Ten eerste was daar de organisatie van het Festival van de Gastvrijheid dat op 19 mei in Baarn plaats konden vinden na drie keer te zijn afgelast wegens corona.

Paul Hoogmoed, bestuurslid van het organiserende WijGastvrij, zei daarover: "De urgentie van zo'n festival is na twee jaar corona alleen maar groter geworden. Een paar uur geluk, een paar uur plezier maken, samen met je collega's een dagje uit, genieten van acts, kennismaken van een andere kijk op het vak." Het verslag van het Festival van de Gastvrijheid tref je in dit nummer aan op pagina 24 tot en met 27.

Vakbeurs Zorgtotaal

Een ander evenement dat de aandacht trekt is de vakbeurs Zorgtotaal van 14 tot en met 16 juni. WijGastvrij en het vakblad Uitblinkers zijn aanwezig op het Healthy Food Plein in hal 4. Bezoekers kunnen daar van gedachten wisselen met managers en medewerkers uit de praktijk van eten, drinken en gastvrijheid in de zorg. Van collega tot collega. Voor meer informatie over deze en andere activiteiten tijdens Zorgtotaal: zie de voorbeschuiving op pagina 16 tot en met 18 in dit nummer.

wijs

ACADEMIE
VOOR UITBLINKERS

Het vak op peil brengen en houden. Leden helpen zich te ontwikkelen. Dat is een belangrijk doel van WijGastvrij. Daarvoor is de Wijs Academie opgezet. Hieronder staat het aanbod.

E-learning

Onderstaande cursussen en trainingen betreffen e-learning. Deelnemers bepalen zelf waar, wanneer en in welk tempo ze eraan werken.

- Voedingsleer (Threewise)
- Sociale hygiëne (Threewise)
- Voedselveiligheid en schoonmaak (Syndle)
- Voedingsleer (Syndle)
- HACCP (Threewise)

Opleidingen

- Professioneel Leidinggeven

Workshop

- Omdenken

Voor informatie over de verschillende trainingen van Wijs, aanmelden en kortingen voor leden van WijGastvrij, zie www.wijgastvrij.nl/wijs-aanbod.

THE RIGHT MEAL Advies over gezond eten

"Mensen die ziek zijn genezen niet door voeding. Maar een gezonde leefstijl ondersteunt ze wel in het proces." Dat zegt Marcel Pols van The Right Meal in een interview met Food+Agribusiness. The Right Meal adviseert mensen die ziek zijn of gezonder willen leven over wat ze het beste kunnen eten en drinken. Dit gebeurt digitaal via beeldbellen of een app. Het bedrijf is flink aan het netwerken in de zorg, zo wordt gemeld.

**"HET ENIGE WAT JE MET LIEGEN
BEREIKT IS NIET GELOOFD WORDEN
ALS JE DE WAARHEID SPREEKT"**

Aristoteles, Grieks filosoof.



10 GRAM
EIWIT, ZONDER
TOEGEVOEGDE
SUIKERS EN
IDDSI 4

10

NIEUW: APPELMOES MET 10 GRAM EIWIT!

Appelmoes is een goede bekende in de dagelijkse voeding van veel mensen. Daarom introduceren we appelmoes, maar dan met 10 gram eiwit per portie! Lekker voor bij de warme maaltijd, als tussendoortje en gemakkelijk om medicatie mee in te nemen.

Wat we niet hebben toegevoegd in de appelmoes zijn suikers, want appelmoes is zeker net zo lekker zonder toegevoegde suiker! Door het inschalen op IDDSI 4 is de appelmoes ook geschikt voor mensen met kauw- en slikproblemen en bij het afbouwen van sondevoeding of oefenen met eten.



NIEUW: WATERIJS MET 10 GRAM EIWIT!

Naast appelmoes introduceert Carezzo ook waterijs met 10 gram eiwit in de smaak aardbei-framboos! Verpakt in een handige eenpersoonsverpakking is het waterijs erg geschikt bij klachten van een droge mond, bij een vochtbeperking en voor dialyse.

Tot slot kan vochttekort een probleem zijn. Als men niet voldoende kan drinken is waterijs een goede aanvulling voor rehydratatie. En dat kan nu in combinatie met extra eiwitten. Carezzo Waterijs is er voor iedereen die extra eiwit en een heerlijke verfrissing goed kan gebruiken.



KIEZEN WAT JE LEKKER VINDT EN
KRIJGEN WAT JE NODIG HEBT



EET JEZELF BETER

Geneeskunde en voeding dichter bij elkaar

Jezelf beter eten. Er liggen kansen. Zeker als je eten en drinken combineert met een gezonde leefstijl. In de special Voeding heelt dragen we voorbeelden aan van patiënten die zelf op onderzoek zijn uitgegaan en hun aandoening middels aangepaste voeding onder de knie hebben gekregen. Duidelijk wordt dat er steeds meer informatie beschikbaar komt over de effecten van de juiste voeding, maar dan wel toegesneden op de persoon, want ieder mens reageert anders. Deze aanpak is te verkiezen boven al die medicijnen met al hun bijwerkingen waar dan ook weer medicijnen voor moeten worden ingezet. Gelukkig reiken geneeskunde en voeding elkaar nu voorzichtig de hand. De eerste artsen in opleiding hebben voeding als keuzevak al doorlopen. Het gebeurde in Amsterdam UMC.

Marianne Nijnuis stelt zelf sondevoeding samen

"HIJ KREEG ENERGIE EN GING WEER ETEN"

Marianne Nijnuis stelde zeven jaar geleden zelf sondevoeding samen op basis van natuurlijke ingrediënten. Voor haar zoontje dat kampt met een verminderde nierfunctie en obstipatie was dat een uitkomst. "Binnen drie dagen had ik een ander kind."

Haar zoontje was lamlendig en gaf vaak over. Nijnuis ontdekte dat dat aan de sondevoeding lag die hij kreeg. Ze ging aan de slag met zalm, nootjes, pruimen en andere natuurlijke ingrediënten en maakte daar sondevoeding van. "Na drie dagen kreeg hij weer energie en ging hij zelfs weer eten, omdat hij deze voeding wel verteerde."

Enkele ziekenhuizen hebben het effect van deze 'blended' voeding ook opgemerkt en helpen ouders met folders over het starten van dit dieet, zegt Nijnuis. "Ook zijn enkele producenten van sondevoeding producten met 'echte' ingrediënten gaan aanbieden."

Ze laat weten dat sondevoeding die in de maag terecht komt zelf geblend kan worden. "Dat kan niet als de voeding direct in de twaalfvingerige darm komt. In dat geval moet het voedsel voorverteerd zijn en ben je op producten van de industrie aangewezen."

"GEEF ZE MEER PLANTAARDIGE EIWITTEN EN GROENTEN, EEN HALVE KILO PER DAG BIJVOORBEELD"

Leefstijl

Nijnuis vindt dat we voeding meer als medicijn en als leefstijl moeten gaan omarmen. Maar dan wel aangepast op het individu, want ieder mens reageert anders op de stoffen die in voeding aanwezig zijn, benadrukt ze. "Wat voor de een bouwstof is, kan de ander niet goed verdragen."

Hoe zouden chefs in de zorg te werk moeten gaan? "Zoveel mogelijk vers koken, onbespoten, een zo kort mogelijke productieketen hanteren, zo min mogelijk suiker en terughoudend zijn met koolhydraten, zeker als je voor ouderen kookt."

Daarom is een waarschuwing op zijn plaats, vindt Nijnuis. "In ziekenhuizen en verpleeghuizen verstrekken ze vaak aardappelen en brood, terwijl dat voor veel mensen niet zo goed is, want ze bevatten veel koolhydraten. Als je de hele dag stilzit heb je niet zo veel koolhydraten nodig."

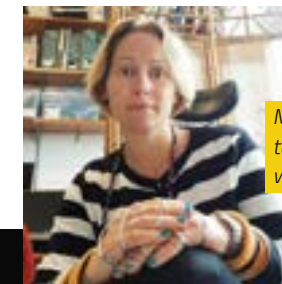
"Geef ze liever wat meer plantaardige eiwitten en groenten, een halve kilo per dag bijvoorbeeld", zegt ze. "Je zit er zo aan als je tussen de middag én 's avonds een bakje groenten verstrekt, bijvoorbeeld in de vorm van soep en als vervanger van aardappelen."

Eetpatroon veranderen

We blijven te veel hangen in hetgeen we gewend zijn, zegt Nijnuis. "Standaard flesjes drinkvoeding voorschrijven wanneer iemand ondervoed is in plaats van nagaan wat je aan het eetpatroon van de persoon kunt veranderen."

Nijnuis is van huis uit arts. Drie jaar geleden kwam ze thuis te zitten als gevolg van een aangeboren afwijking van haar bindweefsel. "Niet alles is met voeding op te lossen."

"MEER GROENTEN EN MINDER AARDAPPELEN GRAAG IN DE ZORG"



Marianne Nijnuis: "We blijven te veel hangen in hetgeen we gewend zijn."

Marianne Nijnuis is bestuurslid van het platform Patiënt en Voeding. Onder het kopje 'Ervaringsverhalen' vind je haar verhalen en verhalen van anderen die dankzij een aangepaste leefstijl wat aan hun ziekte hebben kunnen doen. Zie [Patiëntvoeding.nl](https://www.patiëntvoeding.nl).

COLUMN



Michel Overwijk is voorzitter van WijGastvrij en manager f&b en schoonmaak in OLVG te Amsterdam

Nederland gaat weer los

Wat een heerlijke tijd, waarin we weer aan de gang kunnen met alles wat we een aantal jaren hebben moeten loslaten.

En dát we losgaan is wel gebleken. De jeugd zoekt elkaar weer op, grote festivals zijn nog drukker dan voorheen. Je kunt er over de hoofden lopen. Voor alle generaties geldt: zoek het vertier en ga eropuit.

Schiphol gooide de remmen los en zag even niet aankomen dat al die landgenoten tegelijk reizen zijn gaan boeken. Volendam promoveert naar de eredivisie en ook daar kon je op de dijk over de hoofden lopen.

Hieruit blijkt dat de overgang soms extreem is. Van totaal gesloten naar volledig los en open, we zijn het gewoon niet meer gewend. We hebben natuurlijk nog last van het virus waar we de naam niet meer van gaan noemen. Waar zijn al die medewerkers gebleven die voorheen zorgden dat de horeca gewoon open kon en haar gasten op een nette manier kon ontvangen? Waar zijn al die bagage-afhandelaars gebleven die eerst bedankt werden en nu weer zo nodig zijn?

Waar zijn al die zorgmedewerkers die zo hard hebben gewerkt en die in een flink aantal gevallen onderuit zijn gegaan door het virus? Ajax mocht maar een klein feestje geven in de Arena, want waar waren nu al die beveiligingsmensen die er altijd voor zorgden dat we een Museumplein konden benutten voor de huldiging?

Kortom, het is en blijft even wennen aan deze nieuwe tijden waarin de oude tijden terugkeren. Wat nu wel is doorgegaan is het **Festival van de Gastrijheid op 19 mei**. En zeker de moeite waard om eens te bezoeken is **de beurs Zorgtotaal in Jaarbeurs Utrecht van 14 t/m 16 juni**. Dat betekent ontmoeten, halen en brengen. Nu maar hopen dat we daar voldoende loopruimte hebben.

Lees verder >>

Marina Boeser vond remedie

UITGEBALANCEERD ETEN VERDRIJFT MIGRAINE EN HOOFDPIJN



Migraine, hoofdpijn en medicijnen die dit verergerden. Marina Boeser kwam er enkele jaren geleden achter dat de belangrijkste oorzaak bij de voeding lag. Nu gaat het goed met haar.

“Suiker is verslavend”

Suiker en bewerkte voedingsmiddelen kunnen verslavend zijn, zegt Marina Boeser. Ze kent mensen, die evenals zichzelf, van hun migraine en hoofdpijn afkwamen dankzij aangepaste voeding, maar dat niet vol konden houden. “Iemand die zijn migraine volledig kwijt was ging na twee weken toch weer aan de suiker en de lekkernijen. Met als gevolg dat de migraine terugkwam.”

Een arts in Spanje zette Marina Boeser op het juiste spoor. Hij liet haar bloed-, urine-, haar- en stoelgangtesten doen. Deze wezen uit dat ze leed aan vitamine- en mineralentekorten als gevolg van lekkende darmen. Ze had een te hoog IgA-gehalte (antilichamen), leed aan bijnierinsufficiëntie en zat tegen pre-diabetes aan. Haar lichaam bevatte te veel kwik en andere metalen.

De arts raadde haar aan een voedselintolerantietest te doen. Uit deze test kwamen 15 dagelijkse voedingsmiddelen naar voren, waaronder tarwe. Ze stopte met gluten en met de andere bestanddelen die naar voren kwamen uit de test.

Minder moe

Al na een paar dagen glutenvrij was ze minder moe en hoefde ze niet meer iedere middag naar bed. Gluten waren de grote boosdoener, vandaar de lekkende darmen. Met extra vitaminen en mineralen was dat na drie maanden over.

Langzaam kreeg Marina meer energie en merkte ze dat de migraine – vanaf haar 30ste kampte ze daarmee – wegbleef. Maar de hoofdpijn, die haar vanaf haar 18de plaagde, week niet.

Een voedingsdeskundige raadde haar aan ook te stoppen met de smaakversterker glutamaat (MSG/E-621) die in veel bewerkte voedingsmiddelen voorkomt, onder andere in paprikachips en pesto uit potjes.

Hiermee werd de hoofdpijn ook veel minder. Marina: “Geen gluten, minder koolhydraten en daarmee ook veel minder suikers, het helpt bij mij echt.”

Géén gluten

Ze laat weten dat ze nu weer dingen kan eten van de voor haar verboden lijst, maar wel met mate. En zeker géén gluten. Brood vervangt ze daarom door zelfgemaakt kokos- of notenbrood. “Ik eet goede vetten zoals olijfolie, avocado, haring, tonijn en makreel.” Verder olijf- en kokosolie en noten. Als lunch vaak salades of soep. 's Avonds meestal vlees, vis en eieren, met veel groente en kruiden, geen peulvruchten. “Dankzij puur eten zijn de insulineaarden weer normaal, is de cholesterol goed en zijn de bloeddruk en de darmen weer in orde. Ik heb mijn leven weer terug.”

“DANKZIJ PUUR ETEN ZIJN DE INSULINEWAARDEN WEER NORMAAL, IS DE CHOLESTEROL GOED EN ZIJN DE BLOEDDRUK EN DE DARMEN WEER IN ORDE”



Marina Boeser werd door een arts in Spanje op het juiste spoor gezet.

Meer weten?

Marina Boeser verschaft op internet meer informatie over de weg die ze bewandelt teneinde hoofdpijn en migraine onder controle te krijgen. Ook andere mensen die kampen met aandoeningen doen hun verhaal op verschillende sites. Een daarvan is jeleefstijlalsmedicijn.nl. Onder het kopje 'Blog' vind je daar geschreven ervaringsverhalen en podcasts van mensen die hun leefstijl hebben aangepast.

Gezonde lucht is voor iedereen belangrijk



Luchtreinigers zorgen voor een betere luchtkwaliteit waardoor uw bezoekers gezondere lucht inademen. Zo zorgen ze voor een vermindering van allergische klachten en astmaklachten maar wordt door het plaatsen van een luchtreiniger ook de overdracht van virussen en bacteriën verminderd. Kortom, het neerzetten van een luchtreiniger biedt uw bezoekers extra veiligheid. De stille en stijlvolle R150 luchtreiniger reinigt namelijk continu de lucht in een afgesloten ruimte aan de hand van een HEPA H13-filter en UVC-lampen.

Een luchtreiniger:

- ✓ verbetert de luchtkwaliteit
- ✓ verlicht astma en allergische klachten
- ✓ vermindert de aanwezigheid van virussen en bacteriën (Covid-19)

Deconta R150 luchtreiniger met H13 Filter en UV-C

Geschikt voor ruimtes tot 150 m²*

Gewicht 22 kg
Volume 1062 m³
Afmetingen 393 x 463 x 950 mm

* Is uw ruimte groter? Dan kunt u uiteraard meerdere luchtreinigers plaatsen om de capaciteit te vergroten.

Dehaco Lisserbroek
Kruisbaak 25
2165 AJ Lisserbroek

Dehaco Raamsdonksveer
Steurweg 1
4941 VP Raamsdonksveer

+31 (0)88 - 20 20 600
info@dehaco.nl
www.dehaco.nl



Wendy Reijnen vond remedie tegen MS

“ONTSTEKINGS- REMMERS VERERGEREN DE ZIEKTE”

Ze deed alle medicijnen de deur uit en is sinds 15 jaar symptomvrij. Wendy Reijnen heeft geen last meer van de ziekte MS. Hoe ging ze te werk?



Boek van Wendy

Wendy Reijnen schreef over haar aanpak van de ziekte MS het boek Symptoomvrij. Haar aanpak werkt overigens ook bij mensen die kampen met andere chronische aandoeningen, zo wordt gemeld op de bestelzite. 'Wereldwijd zijn veel mensen chronisch ziek. Meestal worden zij behandeld met remmende medicijnen zonder te genezen, waardoor de symptomen blijven bestaan. Het is voor veel chronisch zieken echter mogelijk om symptomvrij te leven zonder medicijnen te gebruiken!' Het boek kan besteld worden op [Boekenbestellen.nl](https://www.boekenbestellen.nl). Het verhaal 'Vrij van MS-symptomen dankzij voeding' van Wendy Reijnen over haar aanpak vind je onder 'Ervaringsverhalen' op [Patientenvoeding.nl](https://www.patientenvoeding.nl).

Volgende stap

Intussen is Wendy Reijnen naast haar werk als financieringsadviseur bij een bank bezig om uit te zoeken hoe ze haar organen weer aan de praat krijgt. Zodat die organen enzymen gaan aanmaken die histamine en eiwitten beter afbreken. Bij haar gebeurt dat niet. "Dat ei van Columbus zullen we voorlopig niet vinden, denk ik, omdat weinig partijen hierin willen investeren."

Niet welkom bij arts

Niet iedereen staat open voor de aanpak van Wendy Reijnen. Haar neuroloog bijvoorbeeld niet. "Die moet de protocollen van het ziekenhuis volgen." Ze schreef twaalf MS-neurologen en het Nationaal MS Fonds aan. "Geen van hen reageerde." Vanwaar die terughoudendheid? Reijnen: "Die vraag houdt me bezig. Misschien is het een geldkwestie. Ontstekingsremmers en andere medicijnen zijn een goudmijn. Mijn aanpak is dat duidelijk niet."

Ze gebruikte op doktersvoorschrift ontstekingsremmers tegen MS. Maar die hadden een averechts effect, zegt Wendy Reijnen (50). "Ze onderdrukken je immuunsysteem, kan ik uit ervaring vertellen."

Ze ging zelf op onderzoek uit nadat bleek dat ze na het eten van eieren een aanval van MS kreeg. Het zou wel eens aan de voeding kunnen liggen, dacht ze. "Ik bleek een enorme histamine-intolerantie te hebben. Dat houdt in dat ik histamine, een stof die we allemaal in ons lichaam hebben, niet afbreek."

Voeding aanpassen

Door haar voeding aan te passen heeft ze de gevolgen van die intolerantie grotendeels kunnen wegnemen. Reijnen zocht uit waar haar lichaam wel en niet tegen kan. Rijst en quinoa bleken haalbaar. Gluten, zuivel, ei, peulvruchten, groenten uit de familie van nachtschadegewassen, linolzuur, alcohol en voedingsmiddelen met veel histamine kwamen bij haar op de zwarte lijst. Niet nemen!

Ze heeft ervaren dat je als MS-patiënt niet moet proberen om ontstekingen te remmen, maar ervoor moet zorgen dat je niet zo veel ontstekingscellen aanmaakt. "Dan heb je die remmers die jouw immuunsysteem ondergraven, niet nodig. Maar omdat artsen niet weten wat er gebeurt, gooien ze er veel ontstekingsremmers tegenaan. Ik heb ervaren dat deze remmers de ziekte verergeren."

REIJNEN ZOCHT UIT WAAR HAAR LICHAAM WEL EN NIET TEGEN KAN



Wendy Reijnen: "Ik bleek een enorme histamine-intolerantie te hebben."

Organen overbelast

De ontstekingsremmers zijn slecht voor je organen, oordeelt Reijnen. "Door die medicijnen raken die nog verder overbelast. Symptomen steken daardoor eerder de kop op of verergeren."

De weg die ze aflegt is geen makkelijke. Altijd alert zijn op wat je eet. Sommige producten zijn gezond voor de meeste mensen, maar niet voor haar. Avocado, spinazie en walnoten bijvoorbeeld bevatten veel histamine. "Die hoef ik niet te proberen."

Klein wonder

Het is een klein wonder hoe Wendy Reijnen erin slaagde om zelf uit te zoeken hoe zij de ziekte MS onder de knie kon krijgen. Zelf vindt ze het een kwestie van logisch nadenken, conclusies trekken, dingen uitproberen en je eigen weg gaan.

Veel steun kreeg ze van een mesoloog. Daarover: "Zij kan de functie van je organen doormeten en ook aangeven waar het lichaam behoefte aan heeft. Ze kwam er bijvoorbeeld achter dat ik geen vitamine D aanmaak, ook niet als ik uren in de zon lig. We lossen dit op met een vitamine D-pilletje. En zo ontdek je stap voor stap steeds meer."

“GEZOND VOEDINGS- PATROON BESCHERMT TEGEN ZIEKTEN”

Op het gebied van voeding is er ten aanzien van gezondheid veel te winnen. Zeker als artsen zich erin gaan verdiepen. Dat gebeurt in Amsterdam UMC, waar specialist Maarten Soeters als keuzevak colleges voeding verzorgt. “We vertellen extreem veel over voeding.”

Artsen krijgen tijdens hun opleiding doorgaans niets of weinig te horen over voeding. Maar dat is niet overal zo. Tweedejaars studenten hebben in Amsterdam UMC de mogelijkheid om voeding drie maanden lang fulltime als keuzevak, genaamd Diometer, te volgen.

Maarten Soeters is endocrinoloog in het genoemde ziekenhuis en begon enkele jaren geleden met het onderwijs. Hij doet dat naast zijn werk als specialist. Met behulp van 37 collega's met elk hun eigen specialiteit, verzorgt hij de colleges.

Door toedoen van corona lag het keuzevak, dat drie jaar heeft gedraaid, het afgelopen jaar stil. Komend studiejaar gaat het weer van start.

DE VRAAG OF VOEDING ZIEKTEN KAN GENEZEN KAN SOETERS NIET MET JA OF NEE BEANTWOORDEN

Maarten Soeters: “Voeding speelt een belangrijke preventieve rol inzake aandoeningen en ziekten.”

(Foto: Merel Waagmeester)

Wat is waar?

“Tijdens dit keuzevak vertellen we extreem veel over de ins en outs van voeding”, zegt Soeters. “Van biochemie tot gastronomie. Alle vakgebieden komen langs. We bezoeken bedrijven uit de sector. Producenten van biologische voeding bijvoorbeeld of slachthuizen. We bekijken documentaires over voeding op Netflix. Die leggen we langs de meetlat: wat is waar, wat niet?”

Het is belangrijk dat studenten weten wat koolhydraten en eiwitten zijn, wat ze doen, waar ze worden gemaakt.

De colleges maken deel uit van het programma Zorg op het Bord. Ook verpleegkundigen van het genoemde ziekenhuis volgen lessen over voeding. Zorg op het Bord bestaat uit drie pijlers: zorg, onderwijs en onderzoek. Kleinschalig onderzoek. Bijvoorbeeld met betrekking tot de transitie van dierlijke naar plantaardige eiwitten.

De specialist is overtuigd van het belang van voeding. “Het speelt een belangrijke preventieve rol inzake aandoeningen en ziekten, zoals overgewicht, hart- en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Een gezond voedingspatroon beschermt je over het algemeen goed tegen ziekten. En dat geldt ook voor andere leefstijlonderdelen, zoals bewegen.”

Betere samenstelling lichaam

Voeding helpt vaak om je lichaamssamenstelling te verbeteren. Als je mindert met suiker en meer groente tot je neemt, helpt dat bij het afvallen. “Als je gezond eet”, zegt Soeters, “ga je je beter voelen. Dat zorgt ervoor dat je iedere ziekte beter aankunt en de behandelingen beter kunt doorstaan. Je hebt er altijd baat bij. Is het niet de ziekte zelf die verbetert, dan zijn het wel de weerbaarheid en de zelfredzaamheid die toenemen.”

Boek met 51 hoofdstukken

Maarten Soeters werkt samen met anderen aan een nieuw leerboek over voeding. Dit komt eind dit jaar uit. Het zal 51 hoofdstukken bevatten. Het boek geeft onder meer antwoord op de vraag hoe je voedingsonderzoek moet interpreteren. “Het wordt de nieuwe standaard op het gebied van voeding.”

De vraag of voeding ziekten kan genezen kan Soeters niet met ja of nee beantwoorden. Niet alle ziekten zijn onderzocht en niet alle ziekten kunnen onderzocht worden, zegt hij. “Het heeft te maken met voedingsgewoonten van mensen en hoe ze gemaakt zijn. Ieder mens beschikt over een apart genenapparaat, aparte darmbacteriën die een effect op de stofwisseling hebben. We zijn uniek. Wat voor mij goed is, kan voor jou verkeerd zijn.”

Extreem ingewikkeld

Maarten Soeters wil ook voedingsdiensten en andere disciplines in het ziekenhuis bij zijn projecten betrekken. “Het is een grote uitdaging om alle partijen en factoren die een rol bij dit proces spelen, te betrekken. Dat zijn er in een ziekenhuis veel. Een patiënt krijgt dagelijks zomaar tien personen aan zijn bed die allemaal een taak hebben. Het is extreem ingewikkeld om die allemaal te laten samenwerken, maar we proberen het wel.”

Loze beloften voorkomen

Zo kunnen mensen die lijden aan bepaalde vormen van epilepsie of hersentumoren zich beter gaan voelen door toedoen van een ketogeen dieet (koolhydraatarm). Maar dat hoeft niet zo te zijn.

“En als het wel zo is”, zegt de specialist, “weten we niet of dit komt door het terugdringen van de ziekte of doordat de patiënt zich beter voelt dankzij die aangepaste voeding. Wees daarom beducht met het claimen van voeding als medicijn. Er zijn veel voorbeelden van loze beloften. Je kunt wél zeggen dat voeding een belangrijke factor is die bijdraagt aan het genezingsproces en de weerbaarheid.”

“MENSEN ZIJN UNIEK. WAT VOOR MIJ GOED IS, KAN VOOR JOU VERKEERD ZIJN”

"IEDEREEN HEEFT EEN MENING OVER VOEDING, MAAR NIEMAND TREKT ER HARD GENOEG AAN OM VERBETERINGEN TOT STAND TE BRENGEN"

Nieuwe kansen voor diëtisten

Maarten Soeters vindt dat de diëtist een belangrijke rol speelt. "De benadering van de patiënt mag nog meer op individuele basis. Personalized nutrition komt eraan. Het creatieve denken, het omdenken naar andere voedingspatronen is nog niet voor iedere diëtist even makkelijk. Hier liggen nieuwe kansen. Het Voedingscentrum helpt daarbij ook niet altijd mee. Voor veel patiënten gelden algemene voedingsadviezen en de Schijf van 5 niet."

Maar het wordt er wel beter op, zegt Soeters. "Bij ons in het UMC is er een trend ontstaan naar meer flexibiliteit. Er komt meer interactie tussen betrokkenen. Zo hoort het ook, want je zult het echt samen moeten doen."



Vraag aan patiënt

In Amsterdam UMC proberen ze artsen en verpleegkundigen bewust te maken van de rol die voeding speelt. Aan hen wordt gevraagd of ze aan de patiënt vragen hoe het met het eten gaat. Maar ook of hij of zij goed geslapen heeft. "Dat zijn simpele dingen die je makkelijk kunt oppakken. Het gaat ons erom dat artsen begrijpen waarom voeding belangrijk is."

Voeding behoort tot het algemene domein, zegt Soeters. "Het is van iedereen en tegelijkertijd van niemand. Iedereen heeft er een mening over, maar niemand trekt er hard genoeg aan om verbeteringen tot stand te brengen. Dat zorgt er ook voor dat niemand geneigd is om voeding echt op de kaart te zetten. Een heel verschil met het farmaceutisch gedreven onderzoek, waar veel meer financiële slagkracht achter zit."

Lees verder >>

temp-rite

We serve the solution

temp-rite; uw betrouwbare partner voor innovatieve en duurzame oplossingen voor de distributie van voedingsmiddelen



CURE

Temp-Serve

mobiele
hetelucht
regeneratie
systemen



CARE

Temp-Classic Pro

mobiele buffet-
systemen voor
uw warme
maaltijdservice



CATERING

Serve-Rite Pro

Maak kennis met
de Serve-Rite Pro
Ga voor meer
informatie naar
www.temp-rite.nl



www.temp-rite.eu

PATIËNTEN GEBAAT BIJ LEEFSTIJLPROGRAMMA'S

Ziekten door middel van leefstijlprogramma's, waar voeding een belangrijk onderdeel van is, aanpakken en terugdringen. Op dat gebied boekt Voeding Leeft vooruitgang. Wat hebben ze bereikt?



Anne-Marie Ernst:
"Er is nog veel kennis
over te dragen."

Drie maaltijden per dag

Anne-Marie Ernst is geen voorstander van zes of zeven eetmomenten per dag. "Er zijn indicaties", formuleert ze voorzichtig "dat het voor de reparatie en het herstel van het lichaam beter is om het te laten bij drie maaltijden per dag. Daarmee bereik je dat het lichaam niet altijd bezig is met verteren, waardoor het over kan gaan op rust en herstel en het aanbreken van de (vet)reserves. Elke keer als je wat eet, maakt je lichaam insuline aan en dat stopt de (vet)verbranding. Verbranding is belangrijk, want de meesten van ons hebben overgewicht. Je mist dit als je gedurende de dag blijft eten. Soms is het wel verstandig om meerdere eetmomenten toe te passen. In het geval van ondervoeding bijvoorbeeld."

De leefstijlprogramma's richten zich op drie groepen: 1) Diabetes 2) Chronische aandoeningen, zoals MS, reuma en ziekte van Crohn 3) Kanker.

Voedingsdeskundige Anne-Marie Ernst van Voeding Leeft laat ons weten welke resultaten er zijn geboekt. "Diabetes type 2 wordt voor 80 tot 90 procent veroorzaakt door leefstijlfactoren. We hebben aangetoond dat we deze ziekte langdurig kunnen omkeren."

Dat is gebeurd door patiënten een leefstijlprogramma te laten doorlopen. Daarbij zijn ze twee jaar begeleid door een diëtist, een coach en een verpleegkundige. Het nut van deze aanpak is bewezen. Diverse zorgverzekeraars vergoeden de kosten van het programma.

Symptomen verminderen

Bij de twee andere groepen ligt dat lastiger. Over MS, reuma en ziekte van Crohn: "We hebben aangetoond dat het volgen van een leefstijlprogramma impact heeft op het verminderen van de symptomen van deze ziekten. Hopelijk kunnen we straks ook aantonen dat het iets met de ziekte doet."

"HET IS ONS DOEL OM LEEFSTIJLTRAJECTEN ONDERDEEL TE MAKEN VAN DE BEHANDELING VAN ALLE CHRONISCHE ZIEKTEN"



Taak voor de zorg

Wat zouden ziekenhuizen en verpleeghuizen moeten doen? Dat is niet makkelijk aan te geven, maar ze zouden in ieder geval aan patiënten en cliënten het goede voorbeeld moeten geven, zegt Anne-Marie Ernst. "Dat gebeurt niet overal. Ik krijg foto's toegestuurd van menukaarten in ziekenhuizen. Veel bewerkt eten en nauwelijks onbewerkt, nauwelijks groenten. Als je geluk hebt kunnen mensen kiezen tussen gekookt ei, volkoren boterham, bakje yoghurt en eventueel een bakje salade. De rest laat echt te wensen over. Hoe jammer. Een versgemaakt soepje zou toch moeten kunnen?"

Wat zou het moeten zijn? Ernst: "Liefst pure, onbewerkte producten, 150 gram groenten bij de lunch, 200 gram groenten bij het diner. En denk ook aan bonen en peulvruchten. Goed voor de portemonnee, voor het lichaam en het milieu."

De genoemde ziekten staan te boek als complex, diverse vaak nog onbekende factoren spelen mee bij het ontstaan ervan. Lastig om aan te tonen dat leefstijl effect heeft. Maar er is vooruitgang geboekt. Op het gebied van MS bijvoorbeeld. Een behoorlijk aantal patiënten beschikt, dankzij het leefstijlprogramma, bijvoorbeeld over meer energie. "Velen hoeven overdag niet meer te slapen of ze hebben energie om hobby's of werk weer meer op te pakken."

Hoofdrol groenten

Daarbij is de juiste voeding een eerste belangrijke stap. Er zijn wat dit betreft drie pijlers: de bloedsuikerspiegel, ontstekingsremmend eten en werken aan een betere darmmicrobiota. Wat houdt dat in voor het eten dat mensen tot zich nemen?

Ernst: "We raden aan om zoveel mogelijk onbewerkt voedsel te gebruiken, gevarieerd, met een hoofdrol voor groenten. Geen dieet, maar een andere manier van eten. Zonder pakjes en zakjes. Het betere eten, zogezeegd, met veel groenten, maar wel lekker en verzadigend."

"BOTERHAM MET HAGELSLAG? MOET KUNNEN, DENKEN VELEN, TERWIJL HAGELSLAG BOORDEVOL SUIKERS ZIT"

Aanpassingen op het gebied van voeding en bewegen leiden bij veel patiënten tot een betere stofwisseling, beter slapen een stabielere bloedsuikerspiegel, minder ontstekingen, minder vermoeidheid en een betere toiletgang. "Het magische is dat mensen snel resultaat boeken en dan verder willen gaan, volgende stappen willen zetten."

Viereenheid

De viereenheid voeding, beweging, slaap en ontspanning zorgt voor stappen voorwaarts, zegt Ernst. "Het is ons doel om leefstijltrajecten onderdeel te maken van de behandeling van alle chronische ziekten."

Over de effecten die voeding heeft op het lichaam is steeds meer bekend geworden, maar lang niet iedereen weet er het nodige van, zegt Ernst. "Cornflakes met melk wordt gezond gevonden. Is het niet. Boterham met hagelslag? Moet kunnen, denken velen, terwijl hagelslag boordevol suikers zit." Om te vervolgen met: "We willen meer kennis overdragen. Wat doet suiker met je? En waarom zijn groenten zo belangrijk voor je immuunsysteem en je darmbiotica? Het lichaam beschikt over heel veel functies."

Het kan stofjes aanmaken waar je gelukkig van wordt of stofjes waar je beter van in slaap komt. Stofjes die goed zijn voor je botten. Stofjes waarvan je beter van naar de wc gaat, zodat je de afvalstoffen sneller loost. "Er is nog veel kennis over te dragen."





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.

Beetje gemiste kans in Amsterdam

Volgens Maarten Soeters, specialist in het Amsterdamse UMC, vertellen ze daar 'extreem veel over voeding'. Een goede zaak lijkt mij, want goede voeding is belangrijk voor het voorkomen van veel medische klachten. En ook bij de behandeling van bepaalde kwalen en klachten en het herstel van een ziekte of ingreep kan voeding een belangrijke rol spelen.

Als ik het artikel over de voedingscolleges van Soeters elders in deze uitgave goed lees, zie ik dat ze echt serieus werk maken van het doceren over voeding. 'Van biochemie tot gastronomie', het klinkt mij inderdaad als 'extreem veel' in de oren. De verklaring voor die aandacht is eveneens logisch. Studenten moeten weten wat koolhydraten en eiwitten zijn, wat ze doen en waar ze worden gemaakt.

Toch bekriipt me ook een wat meer terughoudend gevoel. Al die aandacht voor en kennis over voeding gaan artsen en verpleegkundigen natuurlijk gebruiken in hun werk. Maar hoe ver gaan ze daarin? Krijgen de patiënten daarvoor al geen andere medewerkers of zelfs specialisten aan hun bed?

Het gegeven dat Soeters zegt ook voedingsdiensten en andere disciplines bij deze projecten te willen betrekken, doet mij vermoeden dat dit – tot nu toe in ieder geval – nog niet veelvuldig is gedaan. En dat zie ik dan toch wel als een beetje een gemiste kans in Amsterdam.

Juist als je vindt dat het veel diëtisten nog ontbreekt aan het omdenken naar andere voedingspatronen en creatief denken, is het belangrijk ook deze collega's vanaf moment 1 te betrekken. Ik heb altijd geleerd dat je het 'laaghangende fruit' als eerste moet oogsten en in mijn ogen zijn dat de mensen die zich al met de voeding bezighouden.

Neemt niet weg dat ik echt wel enthousiast word van het initiatief in Amsterdam en termen als 'personalized nutrition'. En als ik dan zie dat het project mede leidt tot een nieuw leerboek over voeding met 51 hoofdstukken kom ik weer terug bij mijn begin. Ze vertellen extreem veel over voeding.

Geert Hilferink

PILOT MASSACHUSETTS

Gericht voorschrijven van voeding verlaagt zorgkosten

Het per individu gericht voorschrijven van eten en drinken verlaagt de kosten van de zorg en van ziekenhuisopnames. Dit komt naar voren uit een zeer brede pilot in Massachusetts in de VS, meldt de nieuwssite Healthleadersmedia.com. De pilot, genaamd Massachusetts Food is Medicine Service Inventory, brengt individuen, zorgverleners en organisaties bij elkaar. Dat gaat via een platform, gelanceerd door enkele organisaties en de Harvard Law School in Boston. Het programma bevat informatie over vier manieren om voeding in te zetten als medicijn:

- 1) Medisch op maat gemaakte maaltijden. Voor personen met de hoogste zorgbehoeften. Voedingsdeskundigen ontwikkelen deze maaltijden.
- 2) Medisch op maat gemaakte voedselpakketten. Bestaan uit een selectie van minimaal bereide kruidenierswaren, geselecteerd door een voedingsdeskundige. Onderdeel van een behandelplan voor mensen die zelf kunnen winkelen en koken.
- 3) Verwijzingen naar voedzaam eten zoals producten verkrijgbaar op boerenmarkten of supermarkten. Denk aan fruit en groenten. Waardebonnen stimuleren mensen om deze producten te kopen.
- 4) Programma's voor gezond eten op gemeenschapsniveau. Gericht op voedzaam eten. Uitgevoerd in overleg met een belanghebbende in de gezondheidszorg, zoals een zorgverlener of voedingsdeskundige.

Kauw- en slikproblemen hoeven uw patiënten niet te beperken
#Dysfagie



AANGEPASTE CONSISTENTIE
de hele dag door voor uw patiënten met kauw- en slikproblemen

zin in iets ZOET...



NIEUWE SMAAK

NIEUWE MERKNAAM



Verdikkingsmiddelen voor uw dranken en gerechten.

Ontdek deze producten, vraag je monster vandaag aan



zin in iets HARTIG...



Glad homogeen
Indikbaar op de gepaste consistentie met ThickenUP® Gel Express



Glad homogeen, bereiden volgens de gewenste consistentie

IDDSI-niveau op basis van kamertemperatuur van 20°C. Temperatuur en roeren kunnen een impact hebben op de consistentie. Alvorens te serveren dient de consistentie gecontroleerd te worden.

IDDSI International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. Zie www.iddsi.com

Voeding voor medisch gebruik moet onder medisch toezicht worden gebruikt.

Nestlé Health Science, Hoeverstein 36G, 4903 SC Oosterhout www.NestleHealthScience.nl

ZORGMAALTIJD

Onderdeel van Zorgboodschap

Kom proeven
op de vakbeurs
Zorgtotaal 
stand 04.B04



Ontdek
Zorgmaaltijd in
de bijgevoegde
brochure!



Maaltijden

MET ZORG BEREID

 **ZORGBOODSCHAP**
Onderdeel van Boon Food Group