



Thuis in het Verpleeghuis

Waardigheid en trots op elke locatie

Zo maak je van ieder eetmoment een geluksmoment



Met deze handige tips wordt eten iets om naar uit te kijken. Zowel voor de bewoners als de medewerkers van instellingen voor ouderenzorg. Culinaire trainer en inspirator Lisette Bossert legt uit hoe je van eten en drinken een geluksmoment maakt.

Eten en drinken moeten we toch. We doen het minimaal drie keer per dag, en vaak wel zes keer, als we ook de tussendoortjes meetellen. ‘Hiermee heb je een middel in handen om zes keer per dag voor een geluksmoment te zorgen’, stelt Lisette Bossert. De voormalig chefkok wil zorgpersoneel leren hoe ze dit kunnen doen.

Manier om contact te maken

Dat gaat over veel meer dan alleen lekker en gezond eten. ‘Genieten van een lekkere maaltijd is fijn, maar meestal ben je na tien minuten wel klaar met eten. Je kan nog veel meer doen. Eten is een manier om contact te maken. Om iemand als mens aan te spreken, te laten zien dat iemand ertoe doet en iets voor een ander te betekenen.’

Vraag bij de lunch bijvoorbeeld eens wat iemand op zijn boterham wil, in plaats van deze automatisch voor

hem te beleggen. ‘Natuurlijk niet als open vraag, dat is voor veel mensen met dementie al te ingewikkeld. Maar geef de keuze tussen jam of kaas. Oók als je al weet dat iemand altijd kaas op zijn brood eet’, benadrukt Bossert. Dat klinkt misschien als een overbodige handeling. ‘Maar vergeet niet dat er in een zorginstelling al zo veel voor mensen bepaald wordt. Terwijl het hebben van een keuze belangrijk is voor iemands welzijn en geluk.’

Fruit schillen als geluksmoment

Ook de vaste eetmomenten bieden mogelijkheden om geluksmomenten te creëren. ‘Voor veel mensen met dementie is de dag lang en saai. Vaste momenten waarop er iets gebeurt zijn prettig om naartoe te leven en geven stevigheid. Je kunt heel makkelijk een activiteit rondom het eten bouwen. Ga bijvoorbeeld voortaan iedere middag samen aan tafel zitten om fruit te schillen.’



Als ze dit voorbeeld tijdens haar trainingen voor zorgmedewerkers geeft, is er altijd wel iemand die roept: maar onze bewoners kunnen helemaal niet meer schillen! ‘Bedenk dan eens wat er nog meer kan: je kunt samen kiezen welk fruit je gaat eten, eraan voelen en ruiken, het wassen, erover praten, het over bakjes verdelen. Of misschien vinden mensen het gewoon fijn om erbij te zitten en te kijken.’ Het schillen zelf is niet het doel, benadrukt ze, maar alleen een middel om contact te maken. ‘Praten over eten is een makkelijke ingang. Voor je het weet heb je het over hoe het er vroeger bij iemand thuis aan toe ging. En het mooie is: het kost je niks, want dat fruit is er toch.’

Zo kan ze nog veel meer voorbeelden geven van goedkope, laagdrempelige activiteiten rondom voeding. ‘Ga eens koekjes bakken. Laat de een kneden, de ander de ingrediënten afwegen, weer een ander het recept

voorlezen. Het voelt en ruikt heerlijk, en je hoeft er alleen een pakje boter, wat suiker en meel voor in huis te halen. Of maak samen appelmoes, net zo leuk en makkelijk.'

Geuren van vroeger

Alleen al de geur van vers gebakken koekjes kan voor een geluuksmoment zorgen, weet Bossert. 'Ga maar na hoe je je zelf voelt als je ergens binnenkomt waar het naar lekker eten ruikt. Dat doet iets met je. De stress valt even van je af. Dat geldt voor de bewoners, maar ook voor de medewerkers. En voor de familie die op bezoek komt. Het heeft een enorme invloed op de sfeer in het huis.'

Geur roept ook herinneringen op. 'Veel mensen denken bij de geur van groentesoep aan hoe het vroeger thuis was. Spekjes met ui en knoflook doet het ook altijd goed, dat vindt bijna iedereen lekker ruiken.' In grote zorginstellingen wordt meestal niet zelf gekookt, maar hoeven maaltijden alleen opgewarmd te worden. Zelfs dan zijn er mogelijkheden, vindt Bossert. 'Het maakt veel uit hoe je het opwarmt. Even snel in de magnetron of langzaam op een inductieplaat. Als je het langzaam opwarmt, verspreidt het veel meer geur. En je kan natuurlijk ook bij de lunch eens iets extra doen: een keer pannenkoeken of een eitje bakken. Dat ruikt ook heerlijk.'

Tijdens haar workshops neemt ze vaak smaken en geuren van vroeger mee. 'Veel mensen worden enthousiast van de geur van anijsklontjes. Ik kreeg vroeger warme anijsmelk als ik niet kon slapen, vertellen ze dan. Daar hebben ze een fijne herinnering aan. Daar kun je gebruik van maken als iemand 's nachts loopt te dwalen en onrustig is. Een warme beker anijsmelk kan iemand dan misschien kalmeren.'



Dagelijks praten over voeding en welzijn

Het zijn allemaal kleine, praktische voorbeelden waar je als zorgmedewerker meteen mee aan de slag kan. Maar het moet niet bij individuele acties blijven, vindt Bossert. Ze ziet dan ook het liefst dat aan haar workshops niet alleen huiskamermedewerkers en activiteitenbegeleiders meedoen, maar ook leidinggevendenden, verplegenden en specialisten als logopedisten, ergotherapeuten en psychologen. 'Je ziet dat de zorg erg in hokjes is georganiseerd. Maar ik zou willen dat het iets van iedereen wordt. Dat er dagelijks in teamvergaderingen over wordt gesproken. Niet over diëten en slikproblemen, maar over welzijn: hoe mensen zich voelen tijdens het eten.'

Door er samen over te praten creëer je bewustwording, vertelt Bossert. Ze besteedt in haar trainingen altijd veel aandacht aan het waarom: 'Pas als je snapt waarom het belangrijk is om aandacht aan eten en drinken te geven, is er een reden om het toe te passen. Anders blijft het niet meer dan een trucje, wat in de waan van de dag zo weer op de achtergrond kan raken.' Er is dan ook altijd op instellingsniveau beleid nodig op voeding en welzijn, stelt ze.

Tijdens de workshops ziet Bossert mensen genieten. 'Niet alleen de bewoners stralen, maar ook de medewerkers. Ze hebben het dan twee uur lang fijn met elkaar. Dan kan je zeggen: de bewoners zijn dat daarna toch zo weer vergeten, dus wat heeft het voor zin? Maar dat fijne gevoel dat ze ervan krijgen kan nog heel lang aanhouden. En als medewerker ga je aan het einde van de dag ook heel anders naar huis als je iemand – al is het maar voor even – gelukkig hebt kunnen maken. Dat is heel belangrijk voor het werkplezier.'

Tekst: Rinske Bijl

Trainingen over eten en drinken als geluksmoment

Onder de naam Bossert Kookwerken verzorgt Lisette Bossert trainingen en lezingen voor medewerkers in de ouderen- en gehandicaptenzorg. Hierin geeft ze praktische tips om eten en drinken als instrument voor meer geluksmomenten in te zetten. De trainingen zijn geschikt voor medewerkers uit alle lagen van de zorgorganisatie, zoals: zorgmedewerkers, huiskamermedewerkers, teamcoaches, activiteitenbegeleiders, koks, diëtisten en logopedisten.

- Zie: bossertkookwerken.nl

Inspiratietraining: Vegetarisch en plantaardig koken in de zorg

Hoe staat het er in uw zorginstelling voor? Zijn de koks en kookmedewerkers voorbereid op de komst van mensen die graag vegetarisch of veganistisch wil eten? Tijdens deze interactieve training leer je eerst meer over de basis van de vegetarische en veganistische keuken, want hoe stel je een uitgebalanceerde en smakelijke maaltijd zonder vlees of vis samen?

- [Meer informatie over deze inspiratietraining](#)

Boek: Toen was koken heel gewoon

Meer lezen over eten als geluksmoment in de ouderenzorg? [Bestel het boek Toen was koken heel gewoon](#) van Lisette Bossert. Met tips, voorbeelden, recepten en interviews.

Praatplaat: tips over eten en welzijn

Hoe kan je met aandacht voor eten en drinken het welzijn vergroten? Bekijk deze 10 tips die deelnemers van de bijeenkomst Welzijn en voeding hebben gemaakt samen met Anton Francois, coördinator bij Stichting Eten+Welzijn.

- [Download Praatplaat: tips over eten en welzijn \(pdf\)](#)

1 BETREK BEWONERS BIJ ETEN EN DRINKEN



GEEFT MEERWAARDE, GESPREK & BEWEGING

MET KLEINE TAKEN

3 STEL MET BEWONERS/FAMILIE HET MENU SAMEN

3

OF KOOKBOEK MET OUD HOLLANSE RECEPTEN!



2 SAMEN ETEN DOET ETEN



4 STILTE OF GEBED MARKEERT MAALTIJD



6 KOOK DUURZAAM



LOKAAL, VERS & SEIZOENSGEBONDEN

5 MAAK HET BORD LEUK OP



KLEUR WERKT GOED BIJ MENSEN MET DEMENTIE

7 GEZONDE VOEDING STIMULEERT GEVOEL VAN WELZIJN



TIPS OVER

& eten & welzijn

8 EEN FIJNE AMBIANCE AAN TAFEL

NETJES GEDEKT, BLOEMEN, LICHT, MUZIEK UIT, DEUREN DICHT



9 LET OP SMAAK & GEUR



EEN SMOOTHIE EN FRIETJE HOREN ERBIJ

10 SERVEER KLEINE PORTIES OP EEN KLEINER BORD

FINGER FOOD



Thuis in het Verpleeghuis

www.waardigheidentrots.nl

Meer weten

- [Tips om mensen met dementie genoeg te laten eten drinken](#)
- Lees meer over [goede voeding](#)
- Alles over het [thema eten en drinken op Zorg voor Beter](#)
- Lees ook: [10 tips voor eten met meer smaak en plezier in het verpleeghuis](#)
- Bekijk wat er nog meer was tijdens deze [SPOT ON week over Welzijn en voeding](#)

tags:

[Goede voeding](#) (19)

thema:

[Wonen en welzijn](#) (220)