

achtergrond

## Kookstapp vergroot zelfredzaamheid van NAH-patiënten

# Eten is beleven

Zelf stampot maken of je eigen gehaktballen draaien. Voor veel mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) is dat niet zo vanzelfsprekend meer. Onderzoekers van Wageningen UR Food & Biobased Research ontwikkelden samen met Stichting Siza en ATAG een prototype voor een slimme keukenhulp. 'Mensen zijn dolblij dat ze weer zelf aan de slag kunnen in de keuken'.

Tekst Lisette de Jong



**'DIT BEVORDERT DE AUTONOMIE VAN DE CLIËNT'**

van haar dienstverlening op de doelgroep. "Die gaat voor ons verder dan de Kookstapp", zegt Oostveen. "Denk bijvoorbeeld ook aan de installatie van slimme camera's die mensen in de gaten houden in de keuken en hen herinneren aan dingen die ze moeten doen."

### Nieuwe wereld

De organisaties kijken met een goed gevoel terug op de samenwerking. "Zowel de Kookstapp als de inductiekookplaat zijn behalve voor NAH-patiënten ook geschikt voor ouderen, zo bleek uit het gebruikersonderzoek", zegt Janssen. "Denk bijvoorbeeld aan ouderen met weinig of geen kookervaring, of mensen die op latere leeftijd moeite krijgen met koken." "Als zorgorganisatie wisten we al het nodige van NAH-patiënten; desondanks heeft het project ons waardevolle nieuwe inzichten opgeleverd", zegt Oostveen. "Krijg je de kookapp ingepast in de dagelijkse routine van mensen, dan bevordert dit de autonomie en zelfredzaamheid van de cliënt. Daarmee zijn uiteindelijk zorgkosten te besparen", zegt Oostveen. 

Met NAH-patiënten in gedachten ging in 2013 het project Eten is beleven van start. "We wilden voor deze doelgroep een slimme keukenhulp ontwikkelen", zegt Anke Janssen, senior onderzoeker Consumentenwetenschappen bij Food & Biobased Research en projectleider. "De bereiding van maaltijden neemt in veel gezinnen een belangrijke plaats in", vult Arjen Oostveen, externe projectleider business development bij Siza aan. "Mensen raken gefrustreerd als ze hieraan na een ongeluk of be-roerte niet meer kunnen bijdragen."

### Stap voor stap

Na drie jaar van intensieve samenwerking tussen de partijen is er nu de Kookstapp: een prototype voor een app die mensen stap voor stap begeleidt bij de bereiding van een maaltijd. De mensen worden ondersteund bij het maken van een boodschappenlijst en in 'stappes' door het kookproces

geleid. Kookstapp helpt ze met het beantwoorden van vragen als 'zijn de aardappelen gaar?', of 'is de karbonade bruin'? De gebruiker kan er dus ook wat van leren. De app is zo gemaakt dat meerdere stappen in de bereiding tegelijk kunnen plaatsvinden. Mensen worden er tijdens het braden van het vlees met een kookwekker aan herinnerd dat ze, bijvoorbeeld, de aardappelen moeten afgieten. "We hebben de app voorgelegd aan 15 Siza-cliënten, allemaal mensen met planningsproblemen en soms ook andere fysieke beperkingen", vertelt Janssen. Een aantal van hen woonde begeleid en een aantal ambulant. "Elke NAH-cliënt is uniek in zijn of haar mogelijkheden en beperkingen." Uiteindelijk lukte het vijf deelnemers ook daadwerkelijk met de app te koken. Onder begeleiding van de Kookstapp maakten ze vijf verschillende gerechten: tomatensoep met zelfgedraaide gehaktballetjes; bami met roerbakgroente; aardappelen,

gehaktbal en diepvriessperziebonen; andijviestampot met karbonade en lasagne met tomaten-gehaktsaus.

### Trots

De Kookstapp vergroot de zelfredzaamheid van NAH-patiënten in de keuken, zo komt uit het onderzoek naar voren. "De deelnemers werden er blij van en waren trots op hun creaties", zegt Vincent Hofstee, senior productmanager bij ATAG. "Het onderzoek bevestigt ons idee dat NAH-patiënten behoefte hebben aan ondersteuning in de keuken", zegt Oostveen. De resultaten benadrukken volgens hem ook de diversiteit van de doelgroep. "Waar de een koken met de app in een mum van tijd onder de knie had, worstelde de ander er na afloop van het onderzoek nog steeds mee." NAH-patiënten vormen ook een doelgroep die snel zijn aandacht kwijtraakt en emotioneel reageert. "Onze woonbegeleiders moesten er de

nodige tijd in steken om deelnemers bij de les te houden. Elke cliënt moest op zijn eigen manier begeleid worden", illustreert Oostveen. Het bleek ook een uitdaging om het zelf koken in te passen in de dagelijkse routine van cliënten.

### Verder ontwikkelen

De app die de partners binnen Eten is beleven hebben bedacht, is een prototype, geen 'panklaar' product, benadrukt Janssen: "Bedrijven moeten de app nog doorontwikkelen, voordat ze ermee de markt op kunnen." ATAG en Siza hebben al besloten deze uitdaging samen op te pakken. Hofstee: "We willen dat het er straks gelikt uitziet, met een brede keuze aan recepten en de mogelijkheid om de app af te stemmen op iemands persoonlijke wensen en behoeftes, bijvoorbeeld met veel of juist weinig stappen." Daarnaast is het belangrijk dat mensen zich kunnen ontwikkelen met de app. "We denken

eraan om gamelementen in te bouwen die mensen uitdagen nieuwe dingen te leren", zegt Oostveen. Geïnspireerd door het project heeft ATAG ook een inductiekookplaat ontwikkeld, gericht op NAH-patiënten en ouderen. De plaat heeft herkenbare knoppen en duidelijke informatie over warmtestand, tijd en welke knop bij welke kookzone hoort. "We gaan serieus bekijken of we deze innovatie op de markt kunnen brengen", zegt Hofstee. Eten is beleven inspireerde Siza op haar beurt met behandelaars om de tafel te gaan zitten over afstemming

### TOPSECTOR AGRIFOOD

Het project Eten is beleven ontving als publiek-private samenwerking binnen de Topsector Agrifood financiering van het ministerie van Economische Zaken. Meer weten over het project? Neem contact op met Anke Janssen, senior onderzoeker Consumentenwetenschappen bij Food & Biobased Research: [anke.janssen@wur.nl](mailto:anke.janssen@wur.nl).