

Dehydratie bij ouderen



Het Nationaal Hitteplan is opgesteld door het ministerie van VWS, het RIVM, het Nederlandse Rode Kruis, brancheorganisatie Actiz en GGD Nederland. Met dit plan hoopt men in periodes van aanhoudende hitte gezondheidsproblemen bij kwetsbare groepen – zoals ouderen en bewoners van zorginstellingen – te beperken. Het plan voorziet onder andere in een waarschuwingssysteem voor de gehele bevolking, informatiemateriaal met praktische aanwijzingen en regionale steunpunten waar iedereen terecht kan met vragen.

Als onderdeel van het nationaal hitte-

plan is er een 'Addendum' op de *Multi-disciplinaire Richtlijn verantwoorde vocht- en voedselvoorziening voor verpleeghuisgeïndiceerden* opgesteld. Hierin worden de fysiologische veranderingen in de vochtthuishouding bij ouderen beschreven, evenals de diagnose, gevolgen en behandeling van dehydratie. De beste preventie is een dagelijkse vochtinname van 1700 cc, liefst in kleine hoeveelheden goed over de dag verdeeld. Drinken moeten gemakkelijk beschikbaar zijn en ouderen moeten worden aangespoord om te drinken. Als een goede vochtinname niet per os kan worden gerealiseerd, noemen de samenstellers vochttoediening via een sonde, hypodermoclyse of in ernstige gevallen intraveneuze vochttoediening als mogelijke oplossing.

Bij infectieziekten, hartfalen, nierfalen, dementie, slikstoornissen, overmatig kwijlen of bij braken en/of diarree vraagt het vochtbeleid extra aandacht. «

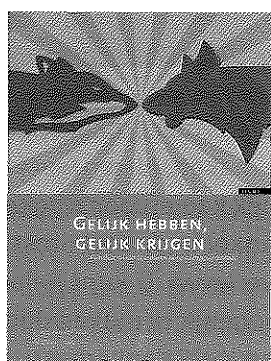
Gezond gewicht voor kleine mensen

Het is moeilijk om kleine mensen een goed advies te geven over gezond gewicht, voeding en bewegen. Het rapport *Gezond gewicht voor kleine mensen - Informatie, richtlijnen en adviezen voor artsen, diëtisten en andere (para) medici* van de Wetenschapswinkel Wageningen UR geeft hierover informatie. De Wetenschapswinkel bracht alle kennis over mensen met achondroplasie bij elkaar en verwerkte de bevindingen in adviezen. Ook is er, in samenwerking met studenten Voeding & Diëtetiek, een brochure ontwikkeld met de titel *Gezond gewicht voor kleine mensen*. Voor kleine mensen is een verantwoord gewicht belangrijk omdat hun lichaam onevenwichtig wordt belast. Wervelkolom, heupen en knieën kunnen daardoor eerder versleten raken. Het rapport en de brochure zijn te downloaden op de website van de wetenschapswinkel: www.wetenschapswinkel.wur.nl «

Belang onderscheid feiten en overtuigingen

In de gezondheidszorg worden dagelijks uitspraken gedaan om mensen te bewegen tot het vertonen van bepaald gedrag. Paramedici moeten daarbij in staat zijn onderscheid te maken tussen uitspraken die zijn onderbouwd met feiten, en uitspraken die zijn onderbouwd met overtuigingen.

Deze vaardigheid is nodig om betrouwbare informatie te kunnen scheiden van onbetrouwbare informatie. Vervolgens is het van belang dat paramedici hun beoordeling van de informatie op heldere wijze kunnen overbrengen op anderen. Kortom, eerst zorgen dat je de feiten op orde hebt (gelijk hebben), vervolgens deze feiten voor het voetlicht brengen (gelijk krijgen).



Met de titel *Gelijk hebben, gelijk krijgen* is onlangs een boek verschenen. De ondertitel luidt: *Evidence based reasoning in de gezondheidszorg*, verwijzend naar het belang van feitelijke relevante uitspraken om claims mee te onderbouwen. Het boek is te gebruiken als leerboek: het bevat

naast de basistheorie, geïllustreerd met voorbeelden en figuren, ook samenvattingen, vuilstregels en oefeningen voor de behandelde stof en verwijzingen naar achtergrondinformatie. Daarnaast is het een praktisch boek voor mensen die werkzaam zijn in de gezondheidszorg. (Uitgeverij Lemma, Den Haag. ISBN 9789059315358, € 22,50.) «

Lekker belangrijk

Na het eten van een portie chocolademousse hebben mensen minder 'lekkere trek' dan na het eten van een portie cottage cheese met dezelfde hoeveelheid calorieën en dezelfde verhouding eiwitten, vetten en koolhydraten. Dat is een conclusie van een pilotstudie van Sofie Lemmens aan de Universiteit van Maastricht. Genieten van eten is net zo belangrijk om de hunkering naar voedsel te verminderen als de voedingswaarde. Het onderzoek is gepubliceerd in *Physiology & Behavior*. «

