

VOEDINGSADVIES VIA TV HELPT OUDEREN

Ruim één op de drie Nederlandse ouderen met thuiszorg is ondervoed. Telemonitoring kan helpen om deze mensen beter en gezonder te laten eten, concludeert promovendus Marije van Doorn-van Atten.

‘De werkdruk in de zorg is hoog en daarnaast is het vaak onduidelijk welke hulpverlener precies verantwoordelijk is voor screening op ondervoeding’, vertelt Van Doorn-van Atten. ‘Daarom vallen veel ouderen tussen wal en schip.’ De promovendus bij Humane Voeding onderzocht de mogelijkheden van telemonitoring, waarbij mensen thuis zelf metingen verrichten en op afstand advies krijgen.

Aan de studie deden 204 Nederlandse 65-plussers met thuiszorg mee, waarvan de helft een half jaar lang een telemonitoringprogramma volgde. De andere helft vormde de controlegroep. Deelnemers wogen zichzelf wekelijks en hielden één week per maand hun beweging bij met een stappenteller. Een deel hield ook hun bloeddruk bij. Daarnaast vulden ze bij aanvang van en halverwege de studie een vragenlijst in over onder andere hun voedingspatroon en eetlust. De deelnemers kregen via de televisie hun resultaten en berichtjes met advies over beter eten en bewegen.

Het programma zorgde ervoor dat de

mensen beter en gezonder aten. Van Doorn-van Atten: ‘Het had gekund dat de technologie ze zou afschrikken. In de pilot was dat zo, maar daarna hebben we het gebruiksvriendelijker gemaakt.’ Uiteindelijk stopte 20 procent van de mensen voortijdig met het programma, meestal om gezondheidsredenen.

Hoewel de proefpersonen aangaven de technologie best lastig te vinden, was het merendeel van de ouderen positief over het programma. De verpleging was minder enthousiast, mede omdat ze ouderen vaak moesten helpen bij het gebruik. ‘Dat is jammer, want het is bedoeld om de verpleging werk uit handen te nemen’, zegt Van Doorn-van Atten. ‘Nu komen de verpleegkundigen vooral bij de mensen langs die extra hulp behoeven, dus misschien dat dit het beeld iets vertekent. Maar het laat zien dat we de technologie nog gebruiksvriendelijker moeten maken.’ Ze verwacht dat toekomstige generaties, die zijn opgegroeid met internet en online technologie, hier minder moeite mee zullen hebben.

Voorlopig wordt nog geen massale overstap gemaakt naar telemonitoring. ‘Daarvoor moet worden onderzocht of de kosten opwegen tegen de baten. Gelukkig is bij zorgverzekeringen wel steeds meer aandacht voor preventieve zorg.’ **RT TL**

FOTO: SHUTTERSTOCK



▲ Doordat hun eetlust verandert, krijgen ouderen niet altijd voldoende gezond voedsel binnen.