In opdracht van Elina Tapken voor VZK12fb

2013

Voeding van senioren.

Grafische opdracht over voeding van senioren

Tapken,G.E.W.

Noorderpoort college  
Opleiding tot verzorgende IG (verkort)

Inleiding

# Korte inleiding van de opdracht

Als verzorgende IG kun je gaan werken met zorgvragers die bejaard zijn.  
Wat weet je over de voeding die een bejaard iemand tot zich neemt? Waar moet je op letten als je zorg draagt voor de voeding van zo iemand.  
Dit zijn vragen waar je waarschijnlijk nu geen antwoord op zult hebben, maar na het maken van deze opdracht is het je duidelijk waar je op moet letten bij deze categorie zorgvragers.

*Wat is een bejaarde/senioor?*Iemand van gevorderde [leeftijd](http://nl.wikipedia.org/wiki/Leeftijd) wordt wel een **bejaarde** genoemd. Wat die leeftijd is, is tamelijk [subjectief](http://nl.wikipedia.org/wiki/Subjectief). Vaak wordt iemand van boven de 65 als bejaard gezien, alhoewel velen het hier ook weer niet mee eens zijn.

Bejaardheid wordt vaak geassocieerd aan allerlei lichamelijke ongemakken als gevolg van de leeftijd en het afhankelijk zijn van hulpmiddelen als een [wandelstok](http://nl.wikipedia.org/wiki/Wandelstok), [looprek](http://nl.wikipedia.org/wiki/Looprek), [rollator](http://nl.wikipedia.org/wiki/Rollator), maaltijden van [tafeltje-dek-je](http://nl.wikipedia.org/wiki/Tafeltje-dek-je) en meer [medicijngebruik](http://nl.wikipedia.org/wiki/Medicijn). Dit gaat echter lang niet voor alle bejaarde mensen op. Tegenwoordig zijn [ouderen](http://nl.wikipedia.org/wiki/Oudere) vaker gezond en fit dan vroeger. Beslissende factoren hierbij zijn erfelijke aanleg, [sociaal milieu](http://nl.wikipedia.org/wiki/Sociaal_milieu) en de [leefstijl](http://nl.wikipedia.org/wiki/Leefstijl) in het voorafgaande leven. Als men gedurende het leven geplaagd werd door allerlei opgelopen of erfelijke ziektes of gebreken kan dit gevolgen hebben voor de gezondheid als oudere en de [levensverwachting](http://nl.wikipedia.org/wiki/Levensverwachting). Ook als een persoon zich te buiten ging aan een ongezonde en risicovolle levensstijl, zoals te veel en ongezond eten, roken, veel alcohol drinken en ander druggebruik kan dit zijn [kwaliteit van leven](http://nl.wikipedia.org/w/index.php?title=Levenskwaliteit&action=edit&redlink=1) beïnvloeden en zijn levensverwachting bekorten. Verder kan de manier van sporten zoals die bij veel [topsporten](http://nl.wikipedia.org/w/index.php?title=Topsport&action=edit&redlink=1) gebruikelijk is een negatieve invloed hebben op de latere gezondheid.

Door de voortschrijdende [medische techniek](http://nl.wikipedia.org/w/index.php?title=Medische_techniek&action=edit&redlink=1) kunnen steeds meer [ouderdomsziekten](http://nl.wikipedia.org/w/index.php?title=Ouderdomsziekte&action=edit&redlink=1) worden verlicht of zelfs genezen, wat bijdraagt aan een hogere levensverwachting. Dit verandert echter niets aan het feit dat het [leer-](http://nl.wikipedia.org/wiki/Cognitieve_veroudering) en [aanpassingsvermogen](http://nl.wikipedia.org/wiki/Aanpassingsvermogen) van veel ouderen met de jaren afneemt.

*Bron: Artikel “Bejaarden”.  
URL: http://nl.wikipedia.org/wiki/Bejaarde*

Denk bij de opdracht aan de volgende punten:

* Eten in een verzorgings en verpleeghuis
* Eten als de bejaarde nog thuis woont
* Verschillende maaltijden (ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes)
* Denk aan eventueel extra aanpassingen tijdens het eten of vervangende voedingsmiddelen.

De opdracht

# het maken van een voorlichtingsfolder

De bedoeling is dat je een **folder** gaat maken voor de leerlingen die volgend schooljaar beginnen met de opleiding verzorgende IG.  
Hoe je de folder indeelt en wat er in komt te staan is helemaal aan jou.  
Maar de volgende punten moet de folder wel bevatten:

* Lichamelijke veranderingen bij een bejaarde
* Voeding en voedingsstoffen (wat houd het in en wat is het verschil?)
* Voedingsadviezen bij bejaarden.

(zie bijlage)

Laat je fantasie de vrije loop en maak er wat leuks van!

TIP: Gebruik Microsoft Word of Microsoft Publischer voor het maken van de folder.

## INLeveren

De folder moet **vóór 27 juni af zijn**, dit is de uiterste inleverdatum.  
(als je deze eerder af hebt, mag je hem altijd eerder inleveren)

Inleveren doe je via de mail naar: [e.tapken@noorderpoort.nl](mailto:e.tapken@noorderpoort.nl) of [elinatapken@hotmail.com](mailto:elinatapken@hotmail.com) Uiteraard mag je hem ook uitgeprint bij de docent zelf inleveren.

[](http://www.google.nl/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&docid=5j7tiQ5VxHbAlM&tbnid=JZAwgzxq6aTB3M:&ved=0CAUQjRw&url=http://www.wageningenur.nl/nl/show/CaterwithCare_NL.htm&ei=j2KsUfPzGsuY0QXJ0oHQDg&bvm=bv.47244034,d.d2k&psig=AFQjCNGLpy20IXWXJLE8S1iYvmc83c_99g&ust=1370338316532598)