

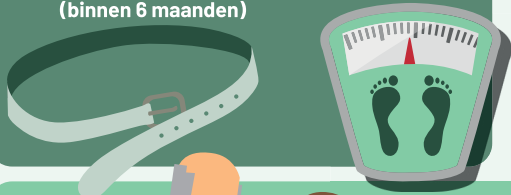
# Signaleringskaart



Deze kaart helpt om signalen van ondervoeding te herkennen en te bespreken

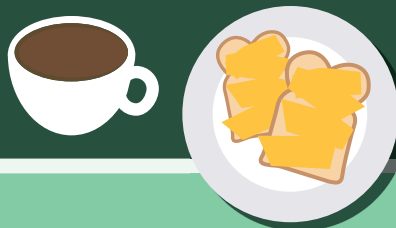
## Onbedoeld gewichtsverlies

- Kleding zit ruimer
- Ring zit los om de vinger
- Het horloge om de pols zit losser
- De broekriem moet een gaatje strakker
- Het gewicht is ongewenst > 4 kg gedaald (binnen 6 maanden)



## Verminderde eetlust

- De oudere is opvallend minder gaan eten
- Eten en drinken blijft staan
- Het eten smaakt niet/is niet lekker
- De koelkast is leeg/blijft vol of bevat etenswaren die over de datum zijn



## Verminderde zelfstandigheid

- De oudere komt het huis niet meer uit
- Hij of zij kan niet meer zelfstandig:
  - eten en/of drinken
  - koken
  - boodschappen doen

## Kauwen en slikken

- Eten kost meer tijd
- Hoesten tijdens of na het eten en drinken
- Kauwen gaat moeilijker (niet passend gebit)
- Het ontwijken van eet- en drinkmomenten



## Overige signalen

- Bleke huid, dofte ogen
- De oudere heeft het voortdurend koud
- Hij of zij is meer vermoeid
- Opstaan, lopen en traplopen gaan moeilijker



# Hoe werkt de signaleringskaart?



## Herken je één of meerdere signalen?

Probeer dit dan bespreekbaar te maken met behulp van onderstaande tips:

**Bespreek de signalen: "Het valt mij op dat..., klopt dat?"**

**Vraag of er al iets aan gedaan wordt.**

**Vraag of er hulp nodig is en welke hulp.  
Bijvoorbeeld door het te bespreken met de familie,  
mantelzorgers of de verzorging.**

**Als er geen netwerk is, adviseer dan om zelf te bellen  
met de huisarts/diëtist.**

**Kijk voor meer informatie op  
[dietistencoalitie010.nl/kwetsbare-ouderen](http://dietistencoalitie010.nl/kwetsbare-ouderen)  
en [www.goedgevoedouderworden.nl](http://www.goedgevoedouderworden.nl).**

Deze signaleringskaart is  
gemaakt door de projectgroep  
**Kwetsbare Ouderen, DC010**, naar  
het voorbeeld van de Regiegroep  
Kwetsbare Ouderen Apeldoorn.

