



h.-hartziekenhuis vzw



Frailty en ondervoeding doet (veel) vallen

**Ann Gryp,
Hoofdverpleegkundige geriatrie**



Frailty

Frailty heeft te maken met **kwetsbaarheid**.

Frailty zegt iets over de **ernst** en de **snelheid** van het **verouderingsproces** en is geassocieerd met:

- **Leeftijd**
- **Verouderingsziekten**
- **Verlies van functies**





Frailty

We spreken van kwetsbare oudere bij **minstens 3** van volgende kenmerken:

- ✓ Onverklaarbaar **gewichtsverlies**
- ✓ Zelfgerapporteerde **uitputting**
- ✓ **Zwakke grijpkracht**
- ✓ **Trage gang**
- ✓ **Lage fysieke activiteit**



→ Verhoogd **risico op vallen** en letsels

→ Een aan *frailty* gerelateerde term is **ondervoeding**.

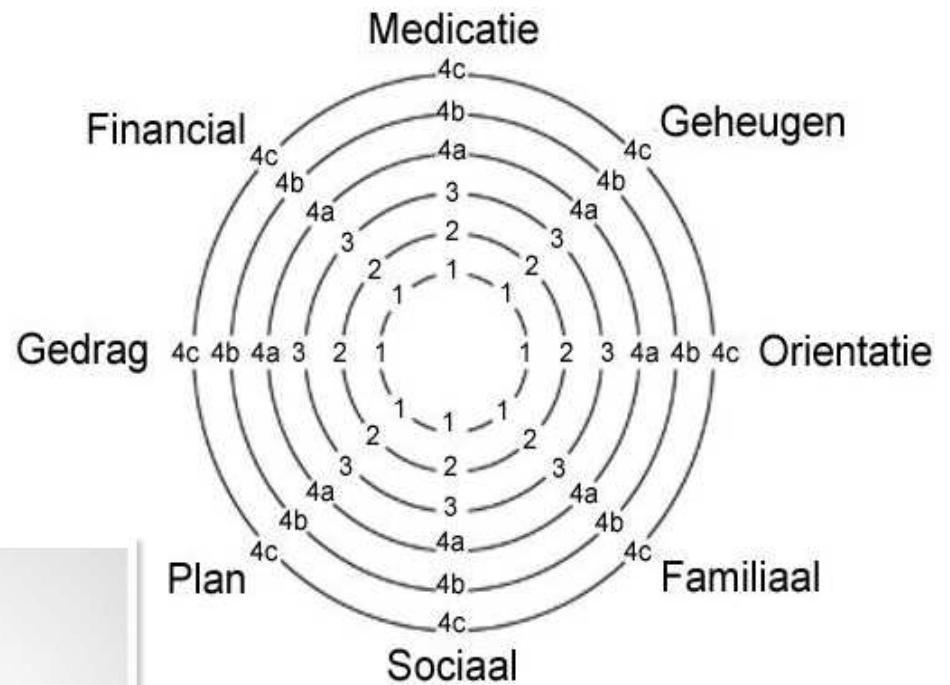


Frailty

Lichamelijke Items



Psychosociale Items





Frailty

*Detecting Frailty in Primary Care: a major Challenge for Primary Care Physicians (Rougé Bugat ME , 2013): **Gerontopole Frail Scale***

(Ja – neen - weet niet)

- Leeft patiënt alleen?
- Gewichtsverlies 3 maanden?
- Vermoeid 3 maanden?
- Verplaatsingsproblemen 3m?
- Geheugenklachten?
- Trage stap (>4 sec voor 4 stappen)



Tilburg Frailty Indicator

Vragenlijst –mate en domein kwetsbaarheid



Ondervoeding of malnutritie

Thuisituatie:

70-plusser: **12%** ondervoed

45% kans op ondervoeding

Geriatrische afdeling of woonzorgcentra

70-plusser: **40%** ondervoed

Veel voorkomend, vaak miskend!



Ondervoeding

Definitie

Ondervoeding is een **acute of chronische toestand** waarbij een **tekort of disbalans** van **energie, eiwit** en andere **voedingstoffen** is en leidt tot **meetbare, nadelige effecten** op de **lichaamssamenstelling, het functioneren** en **klinische resultaten**.



Ondervoeding

Oorzaken

- **Fysieke:**
 - ✓ Vermoeidheid
 - ✓ Verminderde mobiliteit

- **Psychische**
 - ✓ Angst
 - ✓ Depressie
 - ✓ Verminderde cognitie



Ondervoeding

Oorzaken

- Medische:

- ✓ Verminderde smaak
- ✓ Verminderde eetlust
- ✓ Pijn bij eten
- ✓ Kauw- en slikproblemen

- Sociale:

- ✓ Armoede
- ✓ Eenzaamheid



Symptomen

- Gewichtsverlies
- Zwakte en vermoeidheid
- Gebrek aan energie
- Duizeligheid
- Misselijkheid
- Droge of vette huid
- Diarree of constipatie





Ondervoeding

3 syndromen

- *Wasting:*
verlies van zowel **spier- als vetmassa** door een ernstig tekort aan voeding (bv. ten gevolge van anorexie).
- *Cachexie:*
verlies van **skeletspiermassa** (met of zonder verlies aan vetmassa) bij ernstige ziekteprocessen
- *Sarcopenie:*
verlies aan **spiermassa** door veroudering en inactiviteit

3 syndromen moeilijk van elkaar te onderscheiden,
vloeien in elkaar over.



Ondervoeding

Algemene gevolgen

- Negatieve invloed op fysiek en psychisch **functioneren**
- Afname van **gewicht** en **spiermassa**
- Daling **spierkracht**
- Orthostatische **hypotensie** en duizeligheid
- Gebrek aan **beweging**
- Risico op **osteoporose**
- Tekort aan **Vit. B12**
- Verhoogde kans op **infecties**
→ **Verhoogde risico's op vallen en letsels!**



Screening

- Gevalideerde **screeningsinstrumenten**
 - ✓ Korte test (bv. MUST, SNAQ 65+)
 - ✓ Uitgebreide test (bv. MNA)
- Wegen, meten → **BMI**
- **Gewichtverlies:**
 - ✓ Laatste maand → 5%
 - ✓ Laatste 6 maanden → 10%
- **Laboresultaten**
 - ✓ Serumalbumine
 - ✓ Cholesterol

Stap 1: bereken de Body Mass Index

De BMI geeft inzicht in lichaamsgewicht ten opzichte van lengte. Trek een lijn van lengte naar gewicht en bepaal de BMI.

BMI	Score
> 20	0
18,5 - 20	1
< 18,5	2

Stap 2: beoordeel het gewichtsverloop

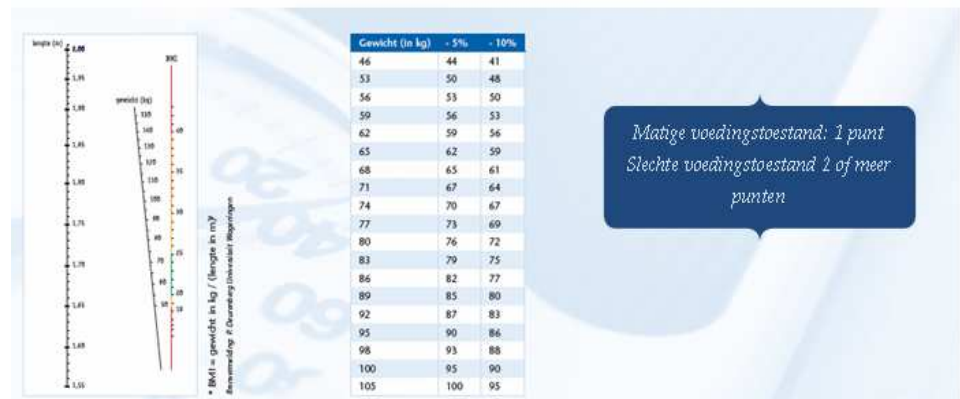
Ongewenst gewichtsverlies in de laatste 3-6 maanden duidt op een verslechterde voedingstoestand.

Gewichtsverlies	Score
< 5%	0
5 - 10%	1
> 10%	2

Stap 3: onderken het effect van acuut ziek zijn

Door ziekte kan de voedingsinname verlaagd zijn, waardoor er een risico bestaat op ondervoeding.

Overige factoren	Score
Is de patiënt ernstig ziek en (kans op) > 5 dagen geen voedselname	2



Ondervoeding

Behandeling

- Geen extreme **diëten**
- Meermaals per dag **kleine maaltijden**
- Varieer smaak
- Drink ook **calorierijke** dranken
- **Verrijk** soep
- Gebruik **volle** melkproducten
- Gebruik **goede boter**
- Beleg uw brood dik
- Varieer in broodsoorten
- Regelmatig **rijst** of **pasta**





Ondervoeding

een **hart**
voor zorg

Behandeling

- Voeg **extra boter** of room toe
- Dessert op smaak brengen met **suiker** of slagroom
- ...

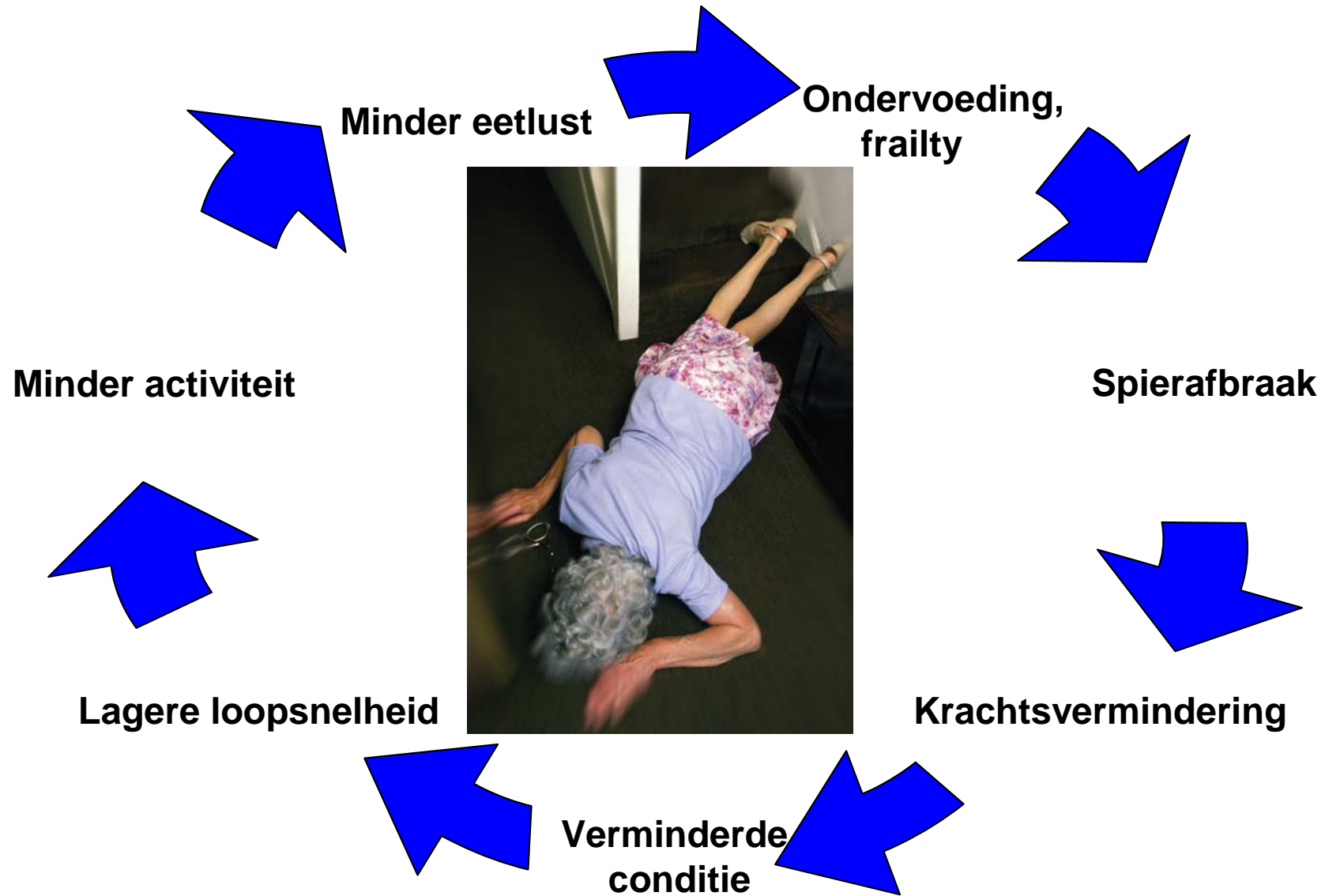


**Niet meer eten,
maar beter (energierijker) eten!**





Frailty, ondervoeding en vallen





Frailty en ondervoeding doet (veel) vallen

Ondervoeding is een belangrijke **bedreiging** van de **zelfredzaamheid** en de **kwaliteit** van **leven** van **kwetsbare oudere**.

Preventie, **vroege herkenning** en **adequate behandeling** zijn van levensbelang, ook om vallen te voorkomen.

