

Leestijd 5 tot 7 minuten

"Dit is jouw favoriete eten, toch?"

Thelma Boateng is een van de kookondersteuners die sinds februari 2020 elke ochtend binnenstapt op de IJsselstraat in Berkel en Rodenrijs. Ze helpt cliënten met het ontbijt, maakt het warme eten klaar, vraagt naar lievelingsgerechten en bestelt de nieuwe voorraad. Het werkt. Cliënten eten gezonder en komen helpen met koken of met afwassen.



Thelma Boateng, Michel Kampert

Thelma Boateng is een van de kookondersteuners die sinds februari 2020 elke ochtend binnenstapt op de IJsselstraat in Berkel en Rodenrijs. Ze helpt cliënten met het ontbijt, maakt het warme eten klaar, vraagt naar lievelingsgerechten en bestelt de nieuwe voorraad. Het werkt. Cliënten eten gezonder en komen helpen met koken of met afwassen.

Gezond eten en meedoen

Het idee om op de klinische afdelingen van GGZ Delfland te gaan koken, is in 2019 geboren. "Vers eten op het aanrecht, lekkere geuren uit de keuken, zelf je aardappels schillen", coördinator services Michel Kampert kan het smakelijk vertellen. Als kartrekker van de kookpilot kreeg hij twee opdrachten mee. Hoe kunnen we cliënten gezonder laten eten en drinken? En, kunnen we cliënten ook laten meedoen en meehelpen met koken? "De beste manier om dat te onderzoeken, is door te doen. Gewoon klein beginnen. Je kunt wel de Rolls Royce onder de keukens bestellen, maar je kunt beter eerst in een eenvoudige keuken, op een inductieplaat, uitproberen of cliënten het wat vinden. Zo kun je leren van de ervaringen en dit meenemen in het wensenpakket voor een nieuwe keuken."

In de weg bij het aanrecht

Vier kookondersteuners gingen in februari 2020 van start. Ieder op een eigen afdeling van de IJsselstraat, waar oudere cliënten wonen die langdurige psychische zorg nodig hebben. "Ja, dat was wel even wennen", weet Thelma nog. "Het is gewoon een open keuken, naast de huiskamer. Dus sommige cliënten zitten tv te kijken of willen zelf iets doen of pakken in de keuken. Eén cliënt had bijvoorbeeld 's ochtends een theeritueel waarvoor ze de hele aanrecht gebruikt. En toen stond ik daar ineens. Daar werd ze boos van. Nu dansen we om elkaar heen en gaat het prima."

Een vraag als: 'Wat wilt u eten?', was te groot om te beantwoorden

- Thelma Boateng

Misschien wat yoghurt?

Thelma leerde haar cliënten stap voor stap kennen. "Van de meesten weet ik nu wel wat ze graag eten, en wat niet. Een cliënt nam nooit ontbijt, tot ik ontdekte dat ze niet van brood hield. Een vraag als: 'Wat wilt u eten?', was te groot om te beantwoorden. Nu weet ik dat ze wel muesli lust, dus bied ik dat aan. Of een sinaasappel." Cliënten vinden het fijn dat Thelma onthoudt wat iemand graag eet. "Of hoeveel scheppen van groenten of appelmoes. 'Is het zo genoeg?', vraag ik dan. 'Of wil je nog een beetje?' En dan reageren ze blij. Het zijn maar kleine dingen, maar als iemand vertelt wat zijn lievelingseten is, zetten we dat een keer op het menu. Chili con carne, bijvoorbeeld. Of pas riep iemand: 'Ik heb ook weleens zin in karbonade'."

Diepvries spinazie

Michel benadrukt dat je bij de voedingskeuze wel reëel moet zijn. "We kopen en eten het liefst vers. Maar spinazie komt bijvoorbeeld gewoon uit de diepvries. Makkelijker te bereiden, maar vooral gezonder. Vriesverse spinazie bevat simpelweg meer vitamines. Voor bereidingen die langer duren, zoals rode kool of draadjesvlees, gebruiken we snelkookpannen, die effectiever én veiliger zijn."

Thelma voegt toe: "Je kunt ook niet altijd koken wat iemand wil. Eén cliënt eet bijvoorbeeld alleen maar sperziebonen en snijbonen. Dat gaat niet elke dag, dus dan kies je soms voor een boterham met ei. Of een bord pap met fruit."

Van ontbijt tot de afwas

Inmiddels is iedereen het ritme gewend. Tussen half negen en half tien houdt Thelma zich bezig met het ontbijt. "De meesten pakken zelf iets, maar voor sommige cliënten maak ik dan havermout of Brinta. Daarna komen drie dagen per week de bestellingen binnen en beginnen we met koken. Eén cliënt komt altijd helpen. Het liefst schilt hij aardappels. Hij is heel onrustig, maar aardappels schillen houdt hij echt lang vol. Als we iets anders eten, is hij een beetje teleurgesteld, maar dan zoek ik een ander klusje, zoals kruiden plukken of een toetje inschenken. Ook de andere cliënten helpen om de beurt. Met tafeldekken bijvoorbeeld of afwassen. Of ze komen een praatje maken. Over wat ik bijvoorbeeld die nacht heb gedroomd. Dat sociale aspect vind ik heel leuk aan het werk. Het zijn mooie gesprekken. En om half één gaan we eten. Tegenwoordig zitten de meesten dan aan tafel. Sommigen moet je halen, omdat ze geen zin hebben om te eten. As je dan vertelt wat we gaan eten, komen ze toch en eten we samen."

Ik noem ze daarom liever 'vers-zorgenden'. Het doet cliënten echt goed

- Michel Kampert

Waardering van cliënten en zorgcollega's

"Ik vind het heel dankbaar werk. Er zijn natuurlijk ook dagen waarop je het niet goed doet. 'Nou, mijn moeder maakt dit veel lekkerder', krijg je dan te horen. Dus je moet wel tegen een stootje kunnen. Maar toen ik een tijdje niet op de afdeling mocht komen, omdat een paar bewoners positief waren getest op corona, bleek dat ze me hadden gemist. Ik werd juichend onthaald. Ook voor de zorgcollega's is het fijn dat wij er zijn. We ontlasten de zorg. Zij moeten 's ochtends rapporteren, medicatie uitdelen... Het is gewoon teveel om dan ook nog een mandarijn te pellen of de korstjes van het brood te snijden. Zij kunnen zich op de zorg richten en wij zorgen dat mensen lekker eten."

Succesvolle pilot

De kookpilot is een succes. Cliënten komen erdoor in beweging en ze eten gevarieerder en gezonder. Michel legt uit: "De kookondersteuners en de professionele kok die hen ondersteunt, koken vers, divers en geven aandacht aan cliënten. Ik noem ze daarom liever 'vers-zorgenden'. Het doet cliënten echt goed. Sommigen kregen medische bijvoeding om aan te sterken, maar nu ze gewoon eten, is dat niet meer nodig. En op één afdeling heeft een kookondersteuner een ondervoede cliënt aan het eten gekregen, met

havermoutpap. Je zag haar gewoon aankomen."

Minder afval, minder medicatie

Michel noemt nog twee resultaten die opvallend zijn in de kookpilot. Duurzaamheid is één. "Er wordt bijna niks meer weggegooid. Alles gaat op. Bovendien besparen we een enorme berg aan plastic waar de kant-en-klaar-maaltijden voorheen in werden aangeleverd. Alleen al op deze locatie gaat het om veertig cliënten, maal 365 dagen... Dat zijn bijna 15.000 bakjes plastic. En omdat we op locatie vers koken, besparen we fors op het energieverbruik van kant-en-klaar-maaltijden, die na de bereiding fors worden terug gekoeld en voor het eten opnieuw verhit." Een ander resultaat is dat cliënten door de sociale bezigheden en de gezonde voeding minder medicatie nodig lijken te hebben. "Dit kunnen we nog niet met cijfers aantonen, maar gaan we verder onderzoeken. De resultaten van de kookpilot zijn in elk geval zo veelbelovend dat nu alle klinische afdelingen met langdurige zorg vers-zorgenden krijgen."