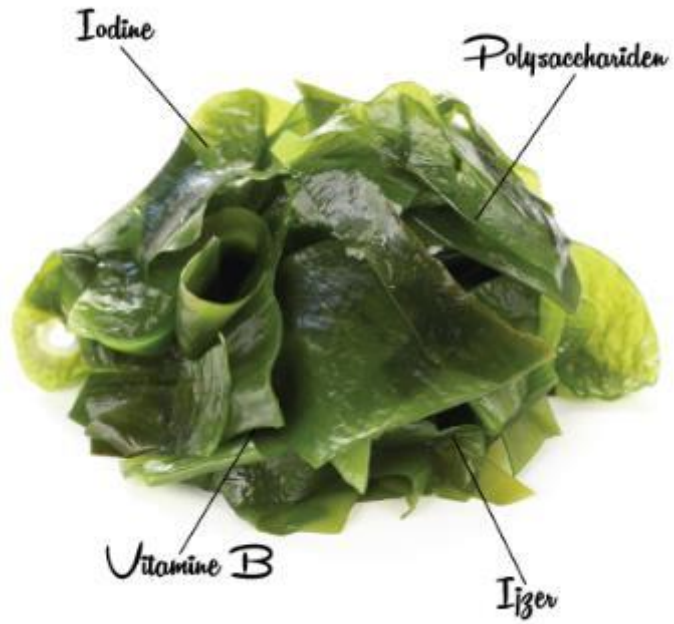


(W)ETEN BIJ  
WONDZORG





## Terug naar de basis



Jean-anthelme Brillat-Savarin (1755-1826)



Florence Nightingale (1820-1910)



Bronnen:

Voedingscentrum.(2018). *Beeldmerk Schijf van Vijf*. Opgehaald van voedingscentrum. <https://www.voedingscentrum.nl/>

Florence Nightingale(1859) *Notes on Nursing, what it is en what it is not.*

Vetten



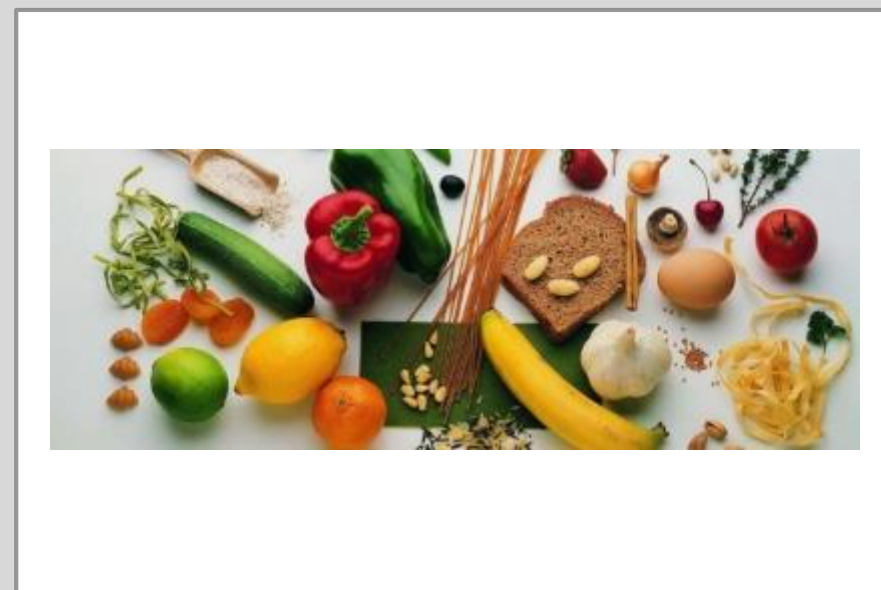
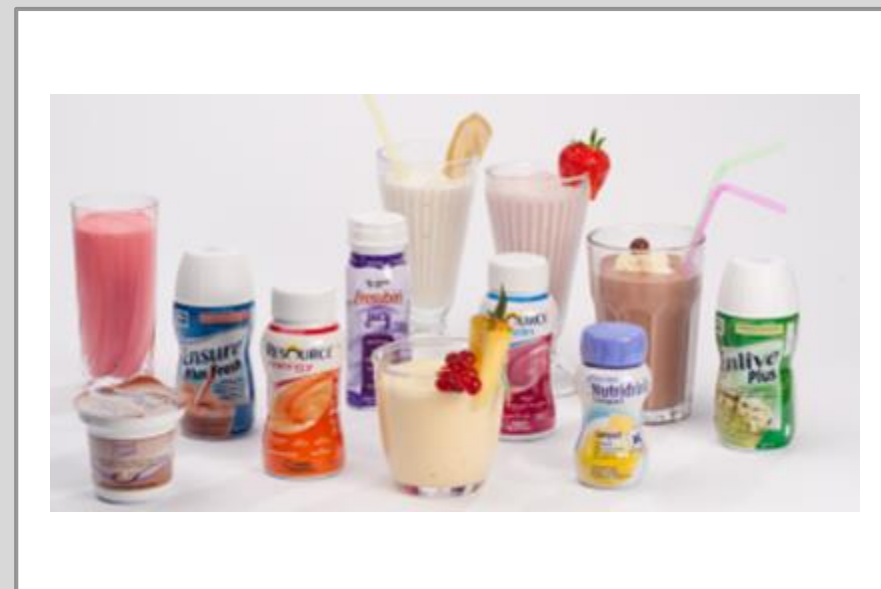
Eiwitten



Koolhydraten



# MACRONUTRIËNTEN



# Micronutriënten

Wat	Rol bij de wondgenezing	Bronnen
<b>Vitamine A</b>	-Celgroei -Behoud van epitheelweefsel -Helpt bij productie collageen -Granulatievorming -Helpt immuunsysteem	Dierlijke producten: vlees, zuivel, (vette) vis, eidooier
<b>Vitamine C</b>	-Productie van collageen -Remt als antioxidant de weefsel schade door vrije radicalen -Bevordert wondheling	Groenten en fruit
<b>Vitamine B-complex</b>	-Bevordert collageenbinding, weefsel elasticiteit en weefselherstel -Versterkt immuunrespons -Bevordert zuurstofvoorziening in het bloed -Regulatie van energiehouding in de cellen	Vlees, vis, eieren, groente, (volkoren) graanproducten
<b>Vitamine E</b>	-Beschermde cellen, celwand, weefsel en bloedbaan	Zonnebloemolie, olijfolie, noten, zaden, groente, fruit, granen
<b>Vitamine K</b>	-Helpt bij de bloedstolling	Kaas, ei, kip, vlees en melkproducten
<b>Zink</b>	-Nodig voor de vorming van epitheel en granulatiweefsel -Vermindert risico op decubitus -Tekort aan zink leidt tot vertraagde wondgenezing	Vlees, vis (haring), bruinbrood, peulvruchten en rijst Zinkrijke bijvoeding
<b>IJzer</b>	-Zuurstoftransport in het bloed. Een tekort vermindert de bindingscapaciteit van zuurstof en leidt tot minder goede werking van het immuunsysteem, dit remt de wondgenezing -Collageensynthese en kruisbinding	Vooraf dierlijke producten zoals vlees en vleeswaren, verder ook aardappelen, brood en groenten (vitamine C verbetert de opname van ijzer uit plantaardige bronnen)
<b>Koper</b>	-Collageensynthese -Belangrijk voor immuunsysteem en vorming van bloed -Helpt bij de ijzerhuishouding -Tekort remt de wondgenezing	Organvlees, zeevis, schaal- en schelpdieren, noten en graanproducten, groenten, fruit, cacao
<b>Selenium</b>	-Beschermde weefsels	Noten, vis, vlees, plantaardige producten



'De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven,  
maar zal zijn patiënten interesseren voor de zorg van het  
menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de  
preventie van ziekte.'

Thomas Edison

# MOTIVATIONAL INTERVIEWING

*Een goede vorm om  
samen met de cliënt  
tot resultaat te  
komen!*





# INHOUD

- Leefstijl versus wondzorg
- Stages of Change
- Motivational interviewing
- Hoe motiveer ik mijn patiënt?
  - Voorbeeld uit de praktijk
- Aansluiting vinden

LESS IS MORE

# LEEFSTIJL VERSUS WONDZORG

## Bewegen

### Op maat:

- Bewegen bevordert doorbloeding. Toevoer van bloed en zuurstof is essentieel voor genezing
- Belangrijk dat er geen druk wordt uitgeoefend op de wond

## Roken

### Stoppen:

- Vertraagt genezingsproces: slecht voor doorbloeding & opname van voedingsstoffen
- 6 weken voor een operatie stoppen, bevordert wondgenezing

## Alcohol

### Stoppen:

- Alcohol verdunt bloed: kan zorgen voor complicaties zoals bloedingen en slechtere wondgenezing.
- 6 weken voor een operatie stoppen, bevordert wondgenezing

## Voeding

### Gezond eten:

- Schijf van vijf
- Extra eiwit / energie / bepaalde voedingsstoffen en water

## Ontspanning

- Cortisol wordt aangemaakt bij teveel stress, een hormoon wat het immuunsysteem onderdrukt en dus de weerstand.
- Een langdurig en veelvuldig verhoogde ademfrequentie, bloeddruk, en hartslagfrequentie geven een verminderde wondheling.

# STAGES OF CHANGE

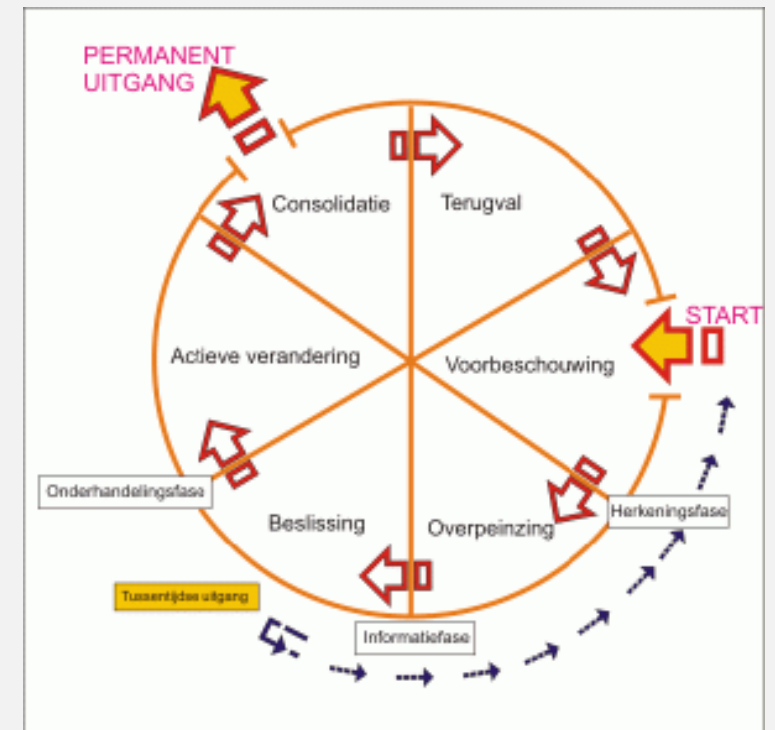
- 5 stappen
- Alle fasen doorlopen
- Een circulair proces
- Als expert aansluiten bij fase van gedragsverandering
- Wat wil je veranderen bij jezelf? In welke stage kun jij jezelf inschalen?



# MOTIVATIONAL INTERVIEWING

Een patiëntgerichte, directieve methode om te bevorderen dat een patiënt intrinsiek gemotiveerd wordt tot verandering, door ambivalentie te verkennen en op te lossen

- Patiëntgerichte gesprekstijl
- Directief
- Communicatie, geen trukendoos
- Uitlokken intrinsieke motivatie
- Verkennen en oplossen van ambivalentie
  - Willen
  - Kunnen
  - Er klaar voor zijn



HOE MOTIVEER IK MIJN PATIËNT?

AANSLUITING  
VINDEN

	Fase	Kenmerken	Mogelijk doel met mensen	Motiverende taken
1	Voorbeschouwing	Staat niet open voor verandering	Inzien dat verandering nodig is	Bewustwording creëren, o.a. door: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benoem nadelen huidig gedrag en voordelen van gewenst gedrag</li> <li>- Informatie geven</li> </ul>
2	Overpeinzing	Staat open voor verandering	Aanzetten tot een besluit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat mensen zelf de voordelen benoemen</li> <li>- Balans laten doorslaan</li> </ul>
3	Beslissing	Is van plan te veranderen	Besluit om te veranderen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Samen met patiënt strategie bepalen</li> <li>- Help zelfvertrouwen te versterken</li> <li>- Omgeving inlichten</li> <li>- Beloningen bedenken</li> </ul>
4	Actieve verandering	Probeert nieuw gedrag uit	Positieve ervaring opdoen en nieuwe gewoonte aanleren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aanmoedigen</li> <li>- Zelfvertrouwen vergroten</li> <li>- Feedback geven</li> <li>- Focus op wat goed gaat</li> <li>- Betrek anderen</li> </ul>
5	Consolidatie	Doet het uit gewoonte	Tevreden houden en terugval voorkomen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kleine aanmoedigingen geven.</li> <li>- Fouten maken mag</li> <li>- Voorbereiden op terugval en strategie klaar hebben</li> </ul>
6	Terugval	Terugval in oude gedrag	Help opnieuw door proces te gaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evalueren</li> <li>- Opnieuw helpen draad op te pakken</li> </ul>

BEDANKT VOOR  
JULLIE AANDACHT!

