

Inkopen doen en beheren van de voorraad

Begeleiding bij het doen van inkopen kan noodzakelijk zijn, net als bij het beheren van de voorraad. Jij kunt zorgvragers op dat gebied veel leren en goede tips geven. In het onderwerp ‘Ondersteunen bij maaltijden’ van dit thema staat al informatie over het doen van inkopen en het beheren van voorraden. Deze paragraaf richt zich specifiek op de ondersteuning van zorgvragers bij het doen van inkopen en het beheren van voorraden.

Individuele ondersteuning

Voordat een zorgvrager inkopen gaat doen, moet hij kijken wat er nog in huis is. Laat de zorgvrager eerst een boodschappenlijstje maken. Als de zorgvrager dit moeilijk vindt, kun je hem hierbij ondersteunen. Zorg dat je de zelfredzaamheid van de zorgvrager stimuleert en vaak ervoor dat je niet onnodig taken van de zorgvrager overneemt.

Voorkom een te grote voorraad voedingsmiddelen.

Ga dan met het boodschappenlijstje naar de koelkast, de vriezer en de keukenkast en kijk wat er nog op voorraad is. Als iets op voorraad is, hoef je het niet te kopen. Sommige voedingsmiddelen bederven snel. Als je er een grote voorraad van in huis hebt, is de kans groot dat ze bederven en je ze weg moet gooien. Dat is zonde van het geld. Streep de dingen die nog op voorraad zijn op het boodschappenlijstje door.

Laat de zorgvrager zelf zijn lijstje checken met de voorraad.

Bespreek ook in welke hoeveelheden de boodschappen ingekocht moeten worden. Als iemand één keer in de week een glaasje melk drinkt, is het niet handig om een pak van anderhalve liter te kopen. Iemand die alleen is en bloemkool wil eten, kan misschien beter een zakje schoongemaakte bloemkool kopen dan een hele bloemkool waarvan de rest toch maar blijft liggen.

Voorbeeld

Veerle begeleidt Majed Said, een vluchteling uit Syrië. Majed is 22 jaar, heeft een verblijfsvergunning en woont sinds kort op zichzelf. Hij heeft nog nooit boodschappen gedaan, dat deed zijn moeder altijd. Veerle bespreekt met Majed wat hij wil eten. Samen maken ze een boodschappenlijstje. Daarna bekijken ze wat er nog op voorraad is. Majed heeft bijvoorbeeld nog olijfolie en rijst in huis, dat hoeft hij dus niet te kopen. Dat strepen ze door op het boodschappenlijstje.

Als de boodschappen gedaan zijn, moeten ze opgeslagen worden. In het onderwerp ‘Ondersteunen bij maaltijden’ van dit thema heb je belangrijke aandachtspunten kunnen lezen over het beheren van de levensmiddelenvoorraad. We noemen hier nog een keer kort een aantal belangrijke punten en bespreken op welke manier naastbetrokkenen kunnen ondersteunen bij het beheren van de levensmiddelenvoorraad. Belangrijk is dat de boodschappen die in de vriezer moeten, het eerst opgeborgen worden, want die mogen niet ontdooien. Voedingsmiddelen die eenmaal ontdooid zijn, kun je niet opnieuw invriezen. Dan volgen de boodschappen die in de koelkast moeten en ten slotte de boodschappen die in de keukenkast komen.

Wijs de zorgvrager erop dat bij het opbergen van de boodschappen de nieuw gekochte voedingsmiddelen altijd achteraan gezet moeten worden, achter de voedingsmiddelen die al

op voorraad waren. Als je dan een voedingsmiddel pakt, pak je altijd een voedingsmiddel dat het 'oudst' is. Dat is ook het voedingsmiddel met de kortste houdbaarheidsdatum. Zo voorkom je dat de zorgvrager eerst de nieuwe voedingsmiddelen pakt, en de oude voedingsmiddelen blijven staan en gaan bederven.

Ook als zorgverlener kun je een taak hebben bij het inkopen en beheren van de voorraad. Het is belangrijk dat je dan weet waar je op moet letten.

- In de koelkast bewaar je voedingsmiddelen die snel bederven, zoals vlees, vleeswaren en melk. Het is belangrijk dat de temperatuur van de koelkast goed afgesteld is. De temperatuur moet tussen 2 en 7 graden zijn.
- In een vriesvakje kun je ingevroren producten bewaren. Je kunt alleen zelf iets invriezen als het vriesvak vier sterren heeft.
- Zet nooit warme gerechten in de koelkast, maar laat ze eerst afkoelen.
- Dek voedingsmiddelen of restjes altijd af. Zet nooit iets geopend of onafgedekt in de koelkast, want dan kunnen micro-organismen van het ene voedingsmiddel op het andere voedingsmiddel terechtkomen.
- Ontdooi vlees in de koelkast altijd op een bord, want anders komt het dooiwater in de koelkast terecht en in het dooiwater kunnen micro-organismen zitten.
- Plak een datumsticker op restjes die je in de koelkast zet. Zo voorkom je dat restjes dagenlang in de koelkast blijven staan. Als je ze dan nog eet, kun je er ziek van worden, want de meeste restjes mag je maar twee dagen bewaren.
- Let altijd goed op de houdbaarheidsdatum. Bekijk regelmatig de etiketten van voedingsmiddelen.

Check regelmatig de houdbaarheidsdatum.

Voorbeeld

Mevrouw Sanders is 65 jaar en woont op zichzelf. Ze is gediagnosticeerd met schizofrenie en inmiddels goed ingesteld op medicatie. Mevrouw Sanders krijgt ondersteuning bij het doen van haar huishouden. Merijn begeleidt haar bij het doen van boodschappen en het beheren van de voorraad. Vandaag gaat Merijn mevrouw Sanders begeleiden bij het opruimen van de boodschappen. 'Kijk, de nieuwe voedingsmiddelen zetten we achteraan. Dan pakt u altijd de oudere voedingsmiddelen als eerste. Zo voorkomt u dat oude voedingsmiddelen blijven staan en gaan bederven.' Mevrouw Sanders vindt dat een goed idee. In het verleden heeft ze vaak voedingsmiddelen weg moeten gooien omdat ze over de houdbaarheidsdatum waren.

Ook naastbetrokkenen kunnen helpen met het beheren van de voorraad. Zij kunnen er dan op letten dat 'nieuwe' voedingsmiddelen achteraan komen en dat alle voedingsmiddelen op de juiste manier bewaard worden. Ook kunnen zij alert zijn op restjes die te lang bewaard worden en dus een gevaar voor de gezondheid vormen. Bespreek met de zorgvrager en naastbetrokkenen wat de naastbetrokkenen voor de zorgvrager kunnen betekenen. Sluit aan bij zijn wensen en behoeften. Wat kan hij zelf en wat kan hij niet zonder hulp? Bij dit laatste bied je ondersteuning, zodat de zorgvrager en naastbetrokkenen zo veel mogelijk zelf (blijven) doen.

Inkopen en beheer bij een gezamenlijk huishouden

Er zijn ook zorgvragers die in een groep leven. Voor hen is het belangrijk om goede afspraken te maken over het inkopen en beheren van voedingsmiddelen. Het kan zijn dat ze de taken verdelen. Ze doen dan om de beurt de boodschappen en bergen ze op. Het kan ook zijn dat ieder groepslid voor zichzelf boodschappen doet en kookt. Dan worden de keukenkastjes,

koelkast en vriezer vaak gedeeld. Als er gezamenlijk inkopen gedaan worden, moet iedereen weten aan welke regels hij zich moet houden bij het bewaren van voedingsmiddelen, zodat de keukenkastjes, koelkast en vriezer netjes blijven en er zo min mogelijk voedingsmiddelen weggegooid moeten worden. Ook moeten er afspraken gemaakt worden over de financiën.

Er zijn specifieke aandachtspunten voor de ondersteuning bij inkopen en beheer bij een gezamenlijke huishouding.

Als zorgverlener kun je een taak hebben bij het in goede banen leiden hiervan. Je kunt helpen bij het maken van gezamenlijke afspraken en regels en begeleiden bij het zich houden aan deze regels. Het kan voorkomen dat een zorgvrager zich niet aan deze gezamenlijke regels houdt en dat hierdoor een conflict ontstaat. Jij kunt dan de betrokkenen kalmeren en de zorgvrager aanspreken op zijn gedrag. Samen kun je bespreken waarom hij zich niet aan de regels houdt en hoe hij dit in het vervolg wel kan doen.

Voorbeeld

Lisa Dijkstra (28 jaar) woont sinds kort in een woonvoorziening voor mensen met een verstandelijke beperking. De bewoners eten gezamenlijk en doen om de beurt de boodschappen. Samen hebben ze een lijstje gemaakt van de maaltijden die ze deze week gaan eten, en ze hebben ook een boodschappenlijstje gemaakt. Lisa gaat voor het eerst de boodschappen doen. Als ze terugkomt, ziet ze dat er in de keuken een briefje hangt. Daarop staat precies waar ze op moet letten bij het opbergen van de boodschappen. Handig!

Er zijn ook situaties waarin zorgvragers wel samen in één huis wonen, maar zelf verantwoordelijk zijn voor hun eigen boodschappen en maaltijden. Ook dan is het maken van afspraken van belang. Ieder groepslid is er dan verantwoordelijk voor dat de keukenkastjes, koelkast en vriezer netjes blijven. Er moeten afspraken gemaakt worden over het regelmatig schoonmaken; daar kan een rooster voor gemaakt worden, zodat iedereen dat bij toerbeurt doet. Het kan ook zijn dat sommige voedingsmiddelen wel gezamenlijk gebruikt worden. Dan moeten er afspraken gemaakt worden over wie erop let dat het voedingsmiddel op tijd aangevuld wordt en hoe dat financieel geregeld wordt.

Voorbeeld

Rik van der Linden (22 jaar) heeft een kamer in een huis waar meerdere mensen met een psychiatrische achtergrond wonen. Iedere bewoner doet zelf de boodschappen en zorgt voor zijn eigen maaltijden. Rik heeft vandaag boodschappen gedaan. Als hij die op wil bergen, ziet hij dat de koelkast vol staat met restjes van medebewoners. Sommige restjes staan er al dagen! Veel restjes zijn niet afgedekt, en één van de bewoners heeft vlees dat moet ontdooien zo in de koelkast gelegd. Er ligt al een grote plas dooivocht onder. Rik besluit hier eens met zijn medebewoners over te praten. Hij wil niet ziek worden!