



De kleinschalige familiekok

Gezelligheid in huis door samen koken en eten

Familie mee laten helpen bij de dagelijkse zorg voor dementerenden gebeurt nog weinig. In het Amstelveense verpleeghuis het Zonnehof Bovenkerk kookt de familie mee. De bewoners hebben baat bij de huiselijke warmte en de band tussen de familie en de verzorgenden wordt er ook nog eens beter van.

Tekst Annet Maseland | Foto's Arnold Vente



Verzorgende Suzanne de Kuijer en familiekok Yvonne Jongejans.

Op een internetforum lucht een verzorgende haar hart. Haar dementerende moeder woont in een verpleeghuis. Aan haar, de dochter, wordt nauwelijks hulp gevraagd. 'Zelfs bij de intake niet. Dat is een gemiste kans. Laat familie iets doen. Dat deden ze toch ook toen hun familielid thuis woonde? Mijn zus gaat nu een keer per week koken, een andere zus zingt een avond met de groep, ik zelf doe zittend gym als ik mijn moeder bezoek.' Ze adviseert instellingen een familieavond te organiseren en roosters te maken wie wat wanneer doet. 'Geef voorbeelden en organiseer een activiteit om familie te stimuleren.'

Familiekok

De familie buiten de zorg houden, is een gemiste kans, vindt ook Nicole Vaneman, hoofd zorg bij het

Amstelveense verpleeghuis het Zonnehof Bovenkerk. 'Mogen we eens komen koken?', kreeg Nicole herhaaldelijk te horen van familie. Dat verzoek past ook helemaal binnen de nieuwe manier van werken. Kortgeleden schakelde het huis over op kleinschalige zorg aan dementerende ouderen. In elk huishouden wonen zes dementerende ouderen. Een vaste woonbegeleider (EVV'er) zorgt samen met de bewoners voor het huishouden. Samen eten en in de eigen keuken de maaltijd bereiden hoort daarbij.

Vaneman vond het een goed idee om de familieleden te betrekken bij de maaltijden. Ze maakte er een project van. *De Familiekok*, noemde ze het, 'omdat mensen in het verpleeghuis als familie bij elkaar wonen.'

Het mes snijdt aan vele kanten. 'Wat is een betere manier om contact te onderhouden dan via eten en drinken? Je haalt de gezelligheid in huis van het samen koken en eten. De tafel mooi dekken, kaarsje op tafel, een glas wijn erbij. Je betreft familieleden en vrienden op een andere manier bij de zorg. Ze werken zij aan zij met de verzorgende op de groep en krijgen zo meer begrip voor haar taken. De verzorgende leert op haar beurt de achtergrond van haar bewoners beter kennen. Tot slot bouwen familieleden ook een band op met de andere bewoners.'

De eerste maanden is het project voorzichtig onder de aandacht gebracht bij enkele familieleden. De eerste familiédiners en een enkele uitgebreide lunch waren voor alle partijen een succes. De eerste familiekoks die zich meldden, zijn de enthousiastelingen, de fanatieke koks. 'Dat is logisch,' zegt Nicole Vaneman, 'het is iets vrijwilligs. De familie moet zich vooral niet gedwongen voelen om te koken.' Na de succesvolle beginperiode gaat het verpleeghuis familiebijeenkomsten organiseren om het project onder de aandacht te brengen.

Paddenstoelenbouillon

'Is het vandaag feest?', vraagt de echtgenote, die onder het eten de woongroep binnenwandelt. De bewoners glunderen bij het zien van de mooigedekte tafel met wit kleed en het chique serviesgoed. Dochter Yvonne Jongejans was een van de eersten die zich aanmeldden

als familiekok en vandaag heeft ze er flink werk van gemaakt. Haar vader en moeder wonen samen in deze groep. Allebei zijn ze liefhebbers van lekker eten en kok-

kerellen. Yvonne nam dat van hen over. Dagelijks wipt ze even bij hen binnen. Voor haar ouders en de rest van de groep koken doet ze graag.

Kleinschalig koken: houd het vooral klein

Familieparticipatie past bij uitstek in de visie van kleinschalig wonen of 'wonen als thuis'. Steeds meer verpleeghuizen omarmen het kleinschalig wonen en laten binnen die visie de verzorgenden zelf koken voor bewoners. Bewoners en familie helpen zo veel mogelijk mee. Een paar belangrijke punten uit dat kleinschalige koken.

* Hygiëne

Op het gebied van veiligheid en hygiëne moeten verpleeghuizen de HACCP-regels naleven. Voor woongroepen bleken die regels te beperkend. Daarom is een speciale hygiëncode voor kleinschalig wonen gemaakt, waar ook het Zonnehof Bovenkerk mee werkt. Uitgangspunt van de code is dat er bij woonvormen geen complexe handelingen worden verricht bij het bereiden van maaltijden. Daarom is deze hygiëncode gebaseerd op goede hygiënische praktijken (handen wassen, vaatdoekjes elke dag in de was) en niet op het HACCP-systeem. Complexe handelingen zijn het bereiden, inkoelen en enkele dagen bewaren van een aantal maaltijden om deze op een later tijdstip te verwarmen voor consumptie. Dit wordt voor kleinschalige woonvormen afgeraden.

* Hulp

In kleinschalig wonen staat samen met bewoners koken en eten centraal. In de praktijk moeten al te hoge verwachtingen van de hulp vaak worden bijgesteld. Niet alle bewoners willen of kunnen boodschappen doen, aardappels schillen of groente snijden. Dat de koelkast gevuld is met iemands favoriete broodbeleg en dat hij een wijntje kan drinken aan tafel, daar gaat het om. En *dat* er wordt gekookt op de groep: bewoners kijken mee als de aardappels worden geschild, de vertrouwde huiselijkheid maakt ze rustig en hun zintuigen worden gestimuleerd door de geuren van de warme maaltijd.

* Kosten

Een hardnekkige misvatting is dat zelf koken en bood-

schappen doen duurder zou zijn. Het tegendeel is waar, zo becijferde Nicole Vaneman van het Zonnehof Bovenkerk. Zelfs wanneer de boodschappen zoals bij hen via internet worden besteld en thuisbezorgd, zijn ze nog goedkoper uit dan vroeger toen ze de maaltijden inkochten.

* Menu

Een van de obstakels waar het Zonnehof Bovenkerk tegenaan liep, bleek de keuze van het menu. Nicole Vaneman: 'Het elke dag weer opnieuw bedenken wat er op tafel moest komen, bleek een te grote opgave voor de meeste verzorgenden, naast al hun andere taken. Er werd daardoor ook wat eenzijdig gekookt. We zijn toen overgestapt op vaste menu's. Die zijn gezond en gevarieerd, zonder dat we al te strikte regels naleven. Want een verzorgende mag gerust van het dagmenu afwijken, als ze het maar van tevoren doorgeeft. Datzelfde geldt voor de familiekok: op de dag dat die komt, wordt afgeweken van het menu.'

* Voorkeuren

De meeste verzorgenden vinden koken een van de aantrekkelijkere taken, zo ook Suzanne de Kuijer. 'Het koken voor de groep is leuk om te doen. We bestellen centraal via internet, dat is gemakkelijk en efficiënt. Er blijft nog genoeg ruimte over om rekening te houden met de voorkeuren van bewoners. Voor de een bestellen we yoghurt, voor de ander Surinaamse specerijen.'

* Klein

Verzorgenden laten koken op de groep lukt alleen in kleine groepen, is de ervaring van EVV'er Suzanne. In een vorige baan stond ze op een veel grotere afdeling. Ook dat huis ging over op kleinschalig wonen en liet de verzorgenden zelf koken. Maar daar liep het initiatief stuk op de te grote groepen. 'Nu kook ik voor zes bewoners. Toen kookten we voor veertien bewoners. Dat is een totaal ander verhaal, bijna een vak apart.'



Op het menu staat: een bouillon getrokken van paddenstoelen met peterselie uit eigen tuin. Daarna een pastei-tje met paddenstoelenragout en gevulde tomaten. Het toetje is een *homemade* chocoladetaart met slagroom.

'Die heb ik thuis al gemaakt,' zegt Yvonne, 'anders wordt het te ingewikkeld.'

Terwijl Yvonne aan het koken is, trekken hongerrigmakende geuren de woonkamer in. Af en toe klinkt gemopper, wanneer het extra veilig afgestelde fornuis weer eens afslaat. De moeder van Yvonne helpt ondertussen met tafeldekken. Haar eigen serviesgoed en glaswerk staat hier in de kast, de tafel ziet er vertrouwd uit. De bewoners eten de maaltijd van begin tot eind met smaak op.

'Kom ook eten', gebiedt dochter Yvonne naar EVV'er Suzanne de Kuijer, die druk doende is met werk-lui. Dan schuift ook zij gezellig aan tafel.

EVV'er Suzanne vertelt na afloop dat het koken een perfect middel voor familieleden is om zich op de woon-groep meer thuis te voelen. 'Het contact met hun demen-terende familielid of vriend verandert. Praten wordt moeilijker. Daarom is iets concreets doen als een maaltijd verzorgen zo prettig. Sommige familieleden willen heel graag wat doen, die pakken uit zichzelf een stofdoek of gaan koken voor de groep. Anderen doen liever niets. Dat is ook prima. Het is een kwestie van op elkaar inge-speeld raken.'

Kokkerellen met oud-Hollandse recepten

Je doet oudere bewoners veel plezier wanneer je traditionele recepten voor ze klaarmaakt die ze nog van vroeger kennen en de oude geuren en smaken weer tot leven brengen. Ga te rade bij oma's, buurvrouwen op leeftijd, struin het internet af of probeer eens een van onderstaande recepten uit.

Hete bliksem met spek en ui (4 personen)

*1 ½ kg appels (liefst de helft zoet, de helft zuur, bijv. cox en goudreinet) * 1 ½ kg bloemige aardappelen * 4 plakjes ontbijtspek * 1 grote ui (in ringen gesneden) * ½ runderbouillonblokje * 2 ½ dl water * foelie * versgemalen peper en zout * boter*

Schil de aardappelen en appels en snijd de klokhuizen eruit. Snijd alles in blokjes. Zet de aardappelen en appels op in een laagje water. Voeg het bouillonblokje en de foelie toe en kook in circa 20 minuten gaar. Aardappelen en appels afgieten en grof stampen. Voeg de boter toe en breng op smaak met peper en zout. Fruit nu in een andere pan de in ringen gesneden ui en bak het spek uit. Meng nog wat jus door de hete bliksem voor extra smeuïgheid. Schep de hete bliksem op de borden en daar bovenop het spek en de uiringen.

Hachee (4 personen)

*400 g runderpoulet of hacheevlees * 80 g boter * 1 ui * 3 dl water * ½ dl azijn * 3 kruidnagels * 1 laurierblad * bloem * zout en peper*

Bak het vlees aan alle kanten bruin. De ui heel fijn snijden en op het laatst 5 minuten meebakken. Voeg water, azijn en de kruiden toe. Laat het vlees 2 uur op zacht vuur stoven. De jus binden met bloem. Lekker met rode kool en aardappelpuree.

Bloedworst met appel (4 personen)

*4 plakken bloedworst (liefst van de slager, die is wat steviger) * 1 grote goudreinet * 50 g boter * bloem*

Wentel de bloedworst door wat bloem voor een knapperig korstje. Schil de goudreinet en boor het klokhuis eruit. Snijd de appel in 4 plakken. Bak de plakken appel om en om op halfhoog vuur, zorg dat ze niet te zacht worden. Zet ze apart en houd ze warm. Bak de bloedworst op matig vuur in circa 3 minuten per kant krokant. Serveer de bloedworst met het appelschijfje erop. Lekker met aardappelpuree en appelcompote of met brood.

Griesmeelpap met rozijnen (toetje voor 4 personen)

*1 l melk * schil van 1 citroen * 100 g rozijnen * 60 g griesmeel * 50 g suiker * snuffje zout*

Breng de melk met het zout, het dun afgesneden citroenschilletje en de rozijnen langzaam aan de kook. Meng het griesmeel met de suiker, strooi dit mengsel al roerende in de melk. Laat de pap op een zeer zacht vuur in 10 minuten garen en binden, onderwijl goed roeren. Verwijder voor het opdienen de citroenschil. De rozijnen kun je vervangen door een paar eetlepels abrikozencompote, die je op het allerlaatst aan de pap toevoegt.

Rijstepap (toetje voor 4 personen)

*250 g dessertrijst * 1 ½ l melk * 1 el vanillesuiker of bruine suiker * kaneel*

Bereid de rijst volgens de verpakking, maar dan met melk in plaats van water. Laat daarna nog een kwartier nagaren met de deksel op de pan op heel laag vuur. Wanneer de rijst te dik wordt, wat extra melk erbij doen. Opdienen met wat extra suiker en voor de liefhebbers kaneel.

‘Er ontstaan heel leuke contacten tussen de familie en de verzorgenden’, vertelt Nicole Vaneman.

‘Familielieden, die vaak zelf ook al op leeftijd zijn, voelen doorgaans goed aan wat de bewoners lekker vinden. Ze koken meestal zelf ook nog in die traditie, dat helpt. Zo heeft een familielid een van de verzorgenden geleerd een stampotje te maken.’

Ingewikkelde rol

Bij het samen koken, maar dat geldt in het algemeen voor kleinschalige zorg, is het contact met familie anders. Suzanne moest daaraan wennen. In het verpleeghuis oude stijl wordt familie die vaak komt wel als lastig gezien: omdat ze meedenken, veel vragen en soms ook veeleisend zijn. ‘Hier is die band anders. Niet alleen de bewoners zijn



thuis, ook de familie is dat. Ik probeer ze ook echt hier zich thuis te laten voelen, bied ze een kopje soep aan. Ook 's avonds mee-eten kan in principe altijd.' Suzanne ziet dat het verschil maakt en dat motiveert. 'Het kleinschalige, het huiselijke doet de bewoners goed. Ik heb het gevoel dat ze hier gelukkiger zijn, omringd door hun eigen spullen, met de rust van een vaste medewerker. Hoe diep dementerend bewoners ook zijn, ze kennen me wel. Als ik een paar dagen vrij ben, zeggen ze "lang niet gezien"'. 'Samen optrekken, samen koken; het is voor de verzorgenden een hele overgang', heeft ook Nicole Vaneman ervaren. 'De familie komt op het terrein van de verzorgende; een stukje terrein prijsgeven is soms moeilijk. Het is een ingewikkelde rol. Je zoekt aan de ene kant de ongedwongenheid van het samen koken in een huiselijke setting. Tegelijkertijd houd je als verzorgende wel de supervisie over het koken. Jij bent verantwoordelijk voor de hygiëne en de veiligheid. Want familie blijft familie. We laten ze geen HACCP-cursus volgen, dat voert te ver.' Die ingewikkelde rol vereist tact en flexibiliteit van de verzorgende. Ze moeten dingen durven vragen van familie en verwachtingen durven uitspreken, zonder de familie tegen het hoofd te stoten. Maar gelukkig brengen de verzorgenden die kiezen voor het kleinschalige die eigenschappen vaak van huis uit mee, is de ervaring van Vaneman. 'Het zijn de kanjers die hier op af komen, die hun mannetje staan op de groep, die problemen zelf oplossen, goed kunnen improviseren en zelfstandig werken.'

Meer informatie:

Het boek en de dvd Hygiëncode Woonvormen zijn te bestellen bij het Voedingscentrum, www.voedingscentrum.nl.

Op de werkvloer

De twaalfde en allerlaatste groep HVZ-medewerkers van onze thuiszorgorganisatie is geplaatst voor de opleiding tot verzorgingshulp B. De afgelopen twee jaar waren voor enkelen van hen een ware kruistocht, maar ... gelukkig voor de meesten van hen is deze opleiding een geweldige uitdaging gebleken die persoonlijke groei met zich meebracht. Hun vooruitgang betekent dat zij in de zorg aan het werk kunnen blijven. In negen maanden hebben deze vrouwen, in de leeftijd van 30 tot 62 jaar, een superprestatie geleverd die heeft geresulteerd in een diploma! Nu is de bezuinigingsronde aan mijzelf ten deel gevallen, mijn werk als coördinator zit er op. Gelukkig voor mij zijn er nog mogelijkheden om verder te gaan, maar dat geldt helaas niet voor alle collega's. Om mij heen, en ook elders in het land, zijn er veel ongunstige ontwikkelingen. De regering heeft het plan opgevat om vanaf volgend jaar oktober geen scholingssubsidie meer te verlenen aan een bbl-opleiding voor 30+ 'ers. De cao VVT heeft het scholingsbudget voor V&V teruggedraaid van 3 naar 2%. Welke gevolgen heeft dit voor de zorg? Voor zorgverleners van boven de 30 met te weinig scholing die wilden doorgroeien, was de subsidie een uitgelezen kans om de kwaliteit van zorg te verbeteren. Ondertussen zie ik ook dat alle bezuinigingen de collega's op de werkvloer inventief maken. Er zijn nieuwe manieren van werken doorgevoerd bij o.a. de afdelingen V&V. Mijn collega's zien elkaar niet meer zo vaak als vroeger. Dat komt omdat de planningen tegenwoordig digitaal worden aangeleverd. Via hun telefoon kunnen zij op elk moment van de dag de planningen en veranderingen daarin aflezen. Hun werk wordt daardoor steeds individueler. Dat heeft een schaduwzijde. Er is minder sprake van een uitwisseling van gedachten over cliënten en zorgsituaties. Terwijl communicatie in de zorg zo belangrijk wordt gevonden, komen verzorgenden steeds minder toe aan collegiaal overleg. Gelukkig zijn er dan altijd creatievelingen die in hun eigen tijd (dat weer wel) maandelijksse lunches organiseren of een koffie-uurtje dat *Thank God! It's Friday* heet. Bezuinigen is niet leuk, maar het maakt wel creatief. Ik wens jullie een gezond en zorgzaam 2011!

**José de Reus, eigenaar/docent
Til-Maatwerk
Manager thuiszorg en lid van
de redactieraad van TvV**

