
Dagelijkse maaltijdbezorging of een wekelijks pakket? Gevolgen voor eenzaamheidsgevoelens

Auteurs: Han F. A. Diesfeldt

Oorspronkelijke publicatie

Thomas KS, Akobundu U, Dosa D. More than a meal? A randomized control trial comparing the effects of home-delivered meals programs on participants' feelings of loneliness. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2016;71:1049–58.

Conclusie van het artikel

Dagelijkse bezorging van een warme maaltijd heft gevoelens van sociale eenzaamheid effectiever op dan wekelijkse bezorging van een pakket diepvriesmaaltijden.

Bespreking van de studie

Meals on Wheels is de Amerikaanse variant van tafeltje-dek-je. Subsidie is wettelijk geregeld. Aanvragers moeten gemiddeld drie maanden, soms langer, wachten voordat zij 'bediend' kunnen worden. De onderzoekers verdeelden ruim zeshonderd ouderen willekeurig over drie groepen. Eén groep kreeg op de gebruikelijke wijze vijf werkdagen per week een warme maaltijd bezorgd, de tweede groep kreeg wekelijks vijf diepgevroren maaltijden in één keer. Mensen die op een wachtlijst stonden, vormden de controlegroep. De onderzoekers maakten onderscheid tussen emotionele en sociale eenzaamheid. In beide gevallen wordt de behoefte aan verbondenheid met een of meer anderen niet vervuld. Bij emotionele eenzaamheid komt dat door het gemis van een persoon aan wie je bijzonder gehecht was, bijvoorbeeld de levenspartner. De onderzoekers richtten zich op sociale eenzaamheid (sociaal isolement). Zij formuleerden geen hypothesen over de relatie tussen maaltijdbezorging en emotionele eenzaamheid. Deelnemers kregen de volgende vragen voorgelegd: 'Mist u gezelschap?', 'Voelt u zich uitgesloten?' en 'Voelt u zich geïsoleerd van anderen?' met als antwoordcategorieën: 'nooit', 'zelden', 'soms' en 'dikwijls'. Vijftien weken na de beginmetingen informeerden de onderzoekers opnieuw naar de sociale situatie, gezondheid en eventuele gevoelens van eenzaamheid. De ontvangers van de maaltijden kregen bovendien een vierde vraag naar eenzaamheidsgevoelens voorgelegd: 'Helpt de maaltijdbezorging u om zich minder eenzaam te voelen?' In plaats van de drie algemene vragen naar gevoelens van eenzaamheid, legde de laatste vraag met zoveel woorden een verband met de maaltijdbezorging.

Resultaten

Maaltijdbezorging maakte dat deelnemers zich minder eenzaam voelden dan ouderen die nog op de wachtlijst stonden. Het maakte voor de antwoorden op de drie eenzaamheidsvragen echter geen verschil of de maaltijden dagelijks of wekelijks aan huis werden gebracht. Echter op de vierde vraag antwoordden deelnemers die dagelijks een maaltijd gebracht kregen ruim drie keer zo vaak dat dit hen hielp om zich minder eenzaam te voelen dan deelnemers die wekelijks vijf ingevroren pakketten ontvingen (odds ratio 3,23; 95 %-betrouwbaarheidsinterval 1,39; 7,54). In de perceptie van de deelnemers was dagelijkse maaltijdbezorging voor vermindering van hun gevoel van sociale eenzaamheid dus effectiever dan wekelijkse aflevering. De onderzoekers hielden daarbij rekening met allerlei andere factoren die met eenzaamheidsgevoelens samenhangen, zoals alleen wonen (van toepassing op meer dan de helft van de deelnemers), niemand hebben om hulp in te roepen (14%), nergens lid van zijn (25%), gevoelens van depressie ervaren (30%), gevoelens van angst (26%), slechte gezondheid (22%), te weinig geld om eten te kopen (meer dan 50%) of bijna geen contact (een of twee keer per maand) met familie of vrienden (20%).

Commentaar

Kostenoverwegingen en een stijgende vraag brengen organisaties die maaltijden aan huis bezorgen in de verleiding om dat

niet dagelijks, maar eens per week te gaan doen. Uit overwegingen van bestrijding van sociale eenzaamheid pleiten de uitkomsten van het Amerikaanse onderzoek echter voor dagelijkse bezorging. Een dagelijkse warme maaltijd betekent dubbele 'warme' zorg. Het dagelijkse 'verrassingspakket' geeft plezier en smaak aan het leven van alledag en brengt een dagelijks menselijk contact met zich mee. Heel wat deelnemers aan het Amerikaanse onderzoek bouwden een vriendschappelijke relatie met de maaltijdbezorger op. Een wekelijks pakket van vijf diepvriesmaaltijden, hoe vriendelijk ook bezorgd, heeft een veel kleinere kans om de kilte van eenzaamheid te verzachten en staat daarmee ver af van 'warme' zorg. Voor alleenstaande mensen met een cognitieve beperking heeft wekelijkse bezorging nog als nadeel dat er niemand is die dagelijks even kenbaar maakt dat het etenstijd is. Zo lang er voldoende vrijwilligers en zorginstellingen zijn die zich willen inspannen voor dagelijkse maaltijdbezorging aan ouderen die dat nodig hebben, snijdt het mes aan twee kanten. Dagelijkse maaltijdverzorging draagt bij aan meer gevarieerde en gezonde voeding, stimuleert om elke dag aan tafel te gaan, vermindert gevoelens van sociale eenzaamheid en voegt ook nog zin toe aan het leven van vrijwilligers die de maaltijden rondbrengen. Uit economische overwegingen is vijf pakken diepvries eens per week misschien goedkoper, maar leg dan wel op de andere schaal van de balans het verlies van dagelijkse momenten van sociaal contact met de bezorgers.

Auteurs

Han F. A. Diesfeldt

De Stichtse Hof, Vivium zorggroep, Laren, Netherlands
psycholoog, zelfstandig onderzoeker

Castricum

e-mail: h.diesfeldt@outlook.com
