

Louise de Ronde over meedoen aan onderzoek

“Een mooie uitdaging om mijn steentje bij te dragen”

Diëtist **Louise de Ronde** maakte deel uit van het ParaCov-consortium voor het onderzoek naar de covid-19-herstelzorg van meerdere UMC's en Wageningen University & Research. Projectleider professor **Marian de van der Schueren** noemde haar een 'positieve uitschieter'. Louise vindt dat zelf te veel eer, maar ze vertelt wel graag over haar ervaringen.

Jij voelt jezelf geen uitschieter?

“Nee, totaal niet. Ik was heel verbaasd dat jullie mij voor dit interview vroegen. Maar wel vereerd! Ik ben een 'gewone' diëtist, een zzp'er met een eigen praktijk die ik jaren geleden heb opgezet met collega-diëtist Gerda Belfroid. Sinds juli 2021 zijn we aangesloten bij PMC In Balans, een overkoepelende organisatie voor fysiotherapie en revalidatie (met inmiddels zeventien vestigingen in Nederland). Een paar maanden eerder las ik in de nieuwsbrief van de NVD de oproep om met patiënten mee te doen aan een onderzoek naar covid-herstelzorg. Daar heb ik toen op gereageerd.”

Waarom wilde je meedoen?

“Covid was natuurlijk nieuw, en had een enorme impact. Als NVD hielden jullie ons continu op de hoogte van alle ontwikkelingen. Dat was heel fijn. Ik vroeg me tegelijkertijd af: wat

kunnen wij als diëtisten voor deze patiënten betekenen? Ik vond het wel een uitdaging om mijn steentje bij te dragen. Ik was bovendien bezig met de overgang naar PMC In Balans, waar al verschillende coronapatiënten onder behandeling waren. Dus toen dacht ik: dit is de kans om iets te betekenen voor het vak diëtetiek. En om op een waardevolle manier vorm te geven aan multidisciplinaire samenwerking.”

Je verzamelde relatief een grote groep patiënten?

“Ik kreeg patiënten via de fysiotherapeuten van PMC In Balans. Dat was mijn geluk. Huisartsen verwezen niet actief door naar de diëtist. Dat was denk ik ook een van de redenen waarom het voor veel diëtisten lastig was om patiënten voor dit onderzoek te vinden. Maar de fysiotherapeuten hier zagen onmiddellijk in: deze mensen moeten ook goed





NAAM Louise de Ronde
GEBOORTEJAAR 1971
OPLEIDING Voeding en Diëtetiek (Den Haag)
HUIDIGE FUNCTIE zelfstandig diëtist aangesloten bij PMC In Balans
EERDERE FUNCTIES diëtist in de thuiszorg in Zeeland, docent-voedings- en dieetleer aan de hbo-opleiding verpleegkunde, zelfstandige praktijk Dieet Oké (sinds 2009)
BIJZONDERHEDEN deed mee aan het covid-paramedisch-herstelzorg-onderzoek

eten. En bij ons verliep de samenwerking al heel prettig en waren de lijntjes dus kort. Uiteindelijk deden zestien van mijn patiënten mee, en dat waren er achteraf gezien best veel.”

Wat voor patiënten waren het?

“De patiënten die voor covid-herstelzorg kwamen, waren allemaal ontzettend gemotiveerd. Sommigen waren er écht slecht aan toe. Er zaten er twee bij die weken op de intensive care hadden gelegen. Hun families hadden soms al meerdere malen afscheid moeten nemen.”

“Ik merkte dat deze mensen graag adviezen wilden hebben om zich beter te voelen. Maar ook dat ze hun verhaal kwijt wilden. Wat ze allemaal hadden doorgemaakt in het ziekenhuis, had zo ontzettend veel impact. Dat vond ik er heel

speciaal aan. En ze waren zó dankbaar dat ze werden gehoord en geholpen bij dit onbekende en zware proces.”

Hoe verliep de deelname?

“Ik moest me eerst goed inlezen in het onderzoek. Daarnaast kreeg ik veel praktische informatie en moest ik een hoop organiseren, regelen en uitzoeken. Aan welke voorwaarden moet je voldoen? Wat moet je registreren, en hoe? En hoe komt informatie in het elektronisch patiëntendossier (EPD) terecht? Het was belangrijk om meetinstrumenten aan je EPD toe te voegen, dus er moesten allerlei software geïnstalleerd worden op mijn computer. Het was heel wat werk. Gelukkig kregen we daar goede hulp bij van junior-studentonderzoekers.”

>>

“Het hele traject verliep in het begin best een beetje rommelig; het werd ook een paar keer uitgesteld. Ik moet eerlijk zeggen dat ik daardoor op momenten twijfelde. Maar ik ben echt blij, én trots, dat ik ben doorgegaan. Voor mezelf en de patiënten, maar ook voor ons vak.”

Hoe registreerde je?

“Het onderzoek liep van 29 maart tot 29 juni 2021. In die drie maanden moest je alle gegevens invullen. Die werden doorgestuurd naar de onderzoeksgroep in Nijmegen, via de ‘portal covid-19’ op de website van Your Research. Op basis van de resultaten, kon je je behandeldoelen opstellen. Per patiënt kon je drie behandeldoelen kiezen: verbeteren, handhaven of verminderen van het gewicht; verbeteren of handhaven van de VVM (vetvrije massa); en het verbeteren naar of handhaven van de eiwitmassa (keuze: 1,5, 1,9 of 2,3 gram E/kg VVM).”

“Ik stelde vervolgens bij elke patiënt een individueel dieetvoorschrift op, met een focus op eiwitverrijking. Daarbij heb ik me voor een groot deel laten leiden door de informatie van de NVD-website: de richtlijn en het behandelplan voor de diëtist bij covid-19. Daar heb ik ontzettend veel aan gehad.”

Wat voor metingen deed je?

“De nadruk lag op spier- en vetmassa. Er werd vooral, ook weer door de NVD, gehamerd op de BIA-meting. Ik had alleen geen bio-impedantiemeter, want dat is nogal een dure aanschaf. Maar ik heb wel een Omron-weegschaal waarmee ik de spier- en vetmassa kan meten. Dat is ook redelijk betrouwbaar. Die meting heb ik heel nauwkeurig gedaan bij de mensen bij wie dat kon – degenen die naar de

locatie konden komen. Maar sommigen waren daar echt te ziek voor. Dan schatte ik het zo goed mogelijk in op basis van telefoongesprekken.”

Welke hulpmiddelen gebruikte je nog meer?

“We gebruikten de PG-SGA om de voedingstoestand te screenen, en via de SARC-F deden we de screening op sarcopenie. Met de VAS maten we de eetlust en de geur en smaak. Mensen hadden vaak echt een heel verstoorde geur- en smaakbeleving. Daarbij kon ik heel goed gebruikmaken van het Smaak Kompas dat oncologiediëtisten gebruiken. Begeleiding bij deze stoornissen was ook een belangrijk onderdeel van de behandeling. Iets waar veel mensen heel dankbaar voor waren.”

Stonden patiënten open voor voedingsadviezen?

“De nadruk lag op eiwitverrijking om aan te sterken. Ik heb dit voor alle patiënten nauwkeurig berekend. Sommigen kwamen uit op aangepaste, normale voeding; anderen hadden een eiwitpreparaat nodig. Ze vonden het allemaal fijn dat ze iets konden doen om hun energie weer op te bouwen, want die waren ze allemaal kwijt. En ze waren blij dat ik ze met hun voeding weer op de rails kon helpen. Een enkeling had zelfs behoefte aan hulp bij menuplanning. Gewoon: wat ga ik koken en welke boodschappen doe ik dan? Deze patiënten waren soms zo uit hun doen, dat ze dat zelf niet meer konden bedenken.”

En het gewicht?

“Ze hadden veel moeite met hun gewichtsbeheersing. De focus lag in de media erg op het overgewicht. Daar wilden ze ook wel graag mee aan de slag, maar ze konden het vaak niet opbrengen. Ik had wel het idee dat covid een enorm effect had op het metabolisme. Patiënten moesten vaak veel rust nemen. En met zo’n ontzettend lage lichamelijke activiteit, is gewichtsbeheersing lastig. Soms kwamen patiënten zelfs aan, terwijl ze wisten dat hun overgewicht mede de oorzaak van de problemen was. Ik heb daarom de focus ook vooral gelegd op het herstel, en niet zozeer op het gewicht.”

Waren de patiënten uiteindelijk tevreden?

“Het was een heel dankbare patiëntengroep. Velen zeiden: ik voel me echt veel beter en sterker door die eiwitverrijking. Ook de samenwerking met de fysiotherapeut en de ergotherapeut hebben ze erg gewaardeerd. Die laatste keek vooral naar de manier waarop ze hun energie verdeelden. Ze moesten rustmomenten inbouwen, want deze mensen waren zó vermoeid. Door de samenwerking en terugkoppeling met de fysio- en ergotherapeuten, was het voor mij overigens veel gemakkelijker om patiënten te begrijpen. Dat was heel mooi.

PROFESSOR DIËTETIEK MARIAN DE VAN DER SCHUEREN:

“Louise de Ronde is mij in het ParaCov-consortium opgevallen vanwege het grote aantal patiënten dat zij heeft ingebracht. We hebben enorm ge-lobbyd om diëtisten te werven, en dan is het mooi om zo’n positieve uitschieter te zien. De intensieve samenwerking met de fysiotherapeuten heeft haar daarbij geen windeieren gelegd. Ook heeft zij effectief gebruikgemaakt van de tijdelijke uitbreidingsmogelijkheden voor covid-herstelzorg. Meedoen aan onderzoek is lang niet altijd gemakkelijk, maar wel zeer leerzaam. Louise is wat mij betreft een mooi boegbeeld én een voorbeeld voor de rest van Nederland.”

**“Het heeft mij
zelf ook enorm
veel opgeleverd”**



Het was echt een fascinerende onderzoeksgroep. En een mooie samenwerking.”

Waar haalde je alle extra uren vandaan?

“We konden gebruikmaken van uitbreidingscapaciteit. We kregen in de covid-herstelzorg zeven behandeluren per patiënt. Die heb ik vooral besteed aan het berekenen van de eiwitbehoefte; dat kost veel tijd. Maar dat heb ik dus voor iedereen heel grondig kunnen doen. Alle tijd die je aan de behandeling besteedde, kon je opvoeren, dus ook overleg en administratie; wat in de diëtetiek natuurlijk een uitzonderlijke luxe is. Ik ben niet eens bij iedereen aan die zeven uur gekomen; vaak had ik rond de vier uur nodig. Maar in de standaard drie behandeluren had ik niet dezelfde kwaliteit kunnen leveren. Dus het was fijn dat de overheid bereid was om hier extra in te investeren. Ik kon de behandeling ook daadwerkelijk in de beschikbare tijd afronden. Sommige mensen begeleidde ik daarna nog verder bij gewichtsreductie of gewichtsvermindering. Dat ging weer via reguliere uren.”

Ben je blij dat je hebt meegedaan?

“Ja, want het heeft me enorm veel opgeleverd. Heel praktisch natuurlijk: punten voor het kwaliteitsregister. Maar werken met deze patiënten heeft me ook veel nieuwe inzichten gegeven, op uiteenlopende vlakken. Fysiek, namelijk het effect van de eiwitverrijking. Maar ook mentaal, want mensen gingen zich beter en blijer voelen. En dit onderzoek tilde mijn vak weer naar een hoger niveau. Diëtetiek staat toch weer iets beter op de kaart. Ik vind het mooi dat ik daar een bijdrage aan heb mogen leveren. Ook de samenwerking met de fysio- en ergotherapeuten was waardevol, voor mij en de

patiënten. Het was best een investering, maar ik heb er ontzettend veel voor teruggekregen.”

Heb je tips voor collega's?

“Ik raad het iedereen aan om aan een onderzoek mee te doen als de kans zich voordoet. Ook met het oog op de multidisciplinaire samenwerking. Ik vind dat we die kansen altijd moeten aangrijpen, zeker als je er extra behandeluren voor krijgt. Want die zijn echt nodig om een kwalitatief goede behandeling te bieden. Daarnaast ontwikkel je jezelf: je kennis en vaardigheden, het samenwerken, het is een heel palet. Ik had wel het voordeel dat ik een relatief grote onderzoeksgroep had; dat maakt alle investeringen ‘relevanter’. Met een of twee patiënten ben je daar misschien toch minder snel toe bereid. Maar het is zeker het overwegen waard.”

Wat zijn je plannen voor de toekomst?

“Gewoon weer lekker door met het werk dat ik deed. Met mijn ‘nieuwe’ collega-diëtist in de praktijk, en samen met de mensen van PMC in Balans. En met alle kennis en ervaring van het covid-onderzoek op zak. Ik wil me graag blijven ontwikkelen. Ik ben nu ook bezig met ACT, Acceptance and Commitment Therapy. Daarmee leren patiënten hun keuzes bewuster te maken. Vanuit persoonlijke waarden, en niet vanuit gewoontes, gedachten of gevoelens. Centraal staat de vraag: wat vind jij belangrijk in het leven? Want er zijn zo veel andere dingen in het leven die geluk kunnen brengen. De kracht daarvan is me door dit covid-onderzoek duidelijker geworden.”

AUTEUR

WENDY VAN KONINGSBRUGGEN