



# Webinar Vitaal ouder worden

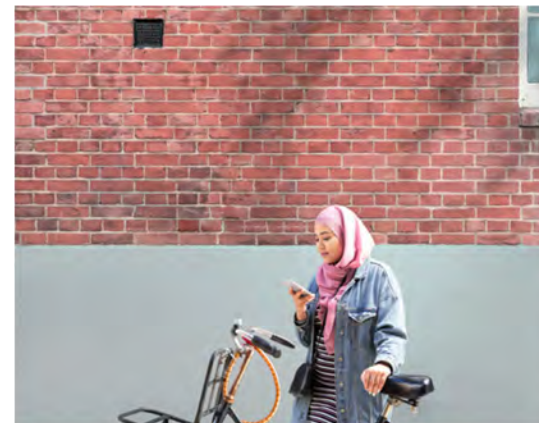
4 september 2023



# Werkwijze



# Thema's





# GALA

## Gezond en Actief Leven Akkoord

Gemeenten en GGD'en, zorgverzekeraars en VWS  
zetten gezamenlijk in op een gezond en actief leven  
met een stevige sociale basis

### GALA doelstellingen valpreventie

Structurele afspraken op bestuurlijk niveau

Van de thuiswonende 65+ krijgt jaarlijks:

- 14% een valrisico-inschatting
- 3% een valpreventieve beweeginterventie

### SPUK gelden voor valpreventie

Gemeenten kunnen via SPUK geld aanvragen voor:

- opsporen van ouderen met een verhoogd valrisico
- valpreventieve beweeginterventies
- coördinatiekosten
- overige valpreventie interventies
- aansluitende beweegactiviteiten

**VNG** ONDERWERPEN NIEUWS AGENDA

Home / Brieven / Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en aanvragen brede SPUK

### Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) en aanvragen brede SPUK

Gerelateerde onderwerpen  
Openbare gezondheid, Gezond en actief leven

Brief

maandag 13 februari 2023

**Ledenbrief nummer**  
Lbr. 23/006

Geachte leden van college en gemeenteraad,

Het ministerie van VWS, de VNG, Zorgverzekeraars Nederland en GGD GHOR Nederland hebben op 3 februari het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) ondertekend. In het akkoord is afgesproken hoe preventief gezondheidsbeleid kan worden versterkt en duurzaam kan worden geborgd.

Voor de uitvoering van de afspraken uit het GALA, samen met het Sportakkoord II dat in december 2022 is gesloten, is van 2023 - 2026 circa € 300 miljoen per jaar beschikbaar voor gemeenten via een Brede Specifieke Uitkering (SPUK). In deze ledenbrief leest u meer over de SPUK en hoe uw gemeente de middelen aan kan vragen.

# Digitaal landkaartje met landelijke doelstelling valpreventie vertaald naar gemeente

In **Zwolle** wonen **20.473** inwoners van 65 jaar en ouder.

## Doelstelling 2023

- **2.620** inwoners van 65 jaar en ouder worden opgespoord (valrisico-inschatting).
- **560** inwoners van 65 jaar en ouder nemen deel aan een valpreventieve beweeginterventie.

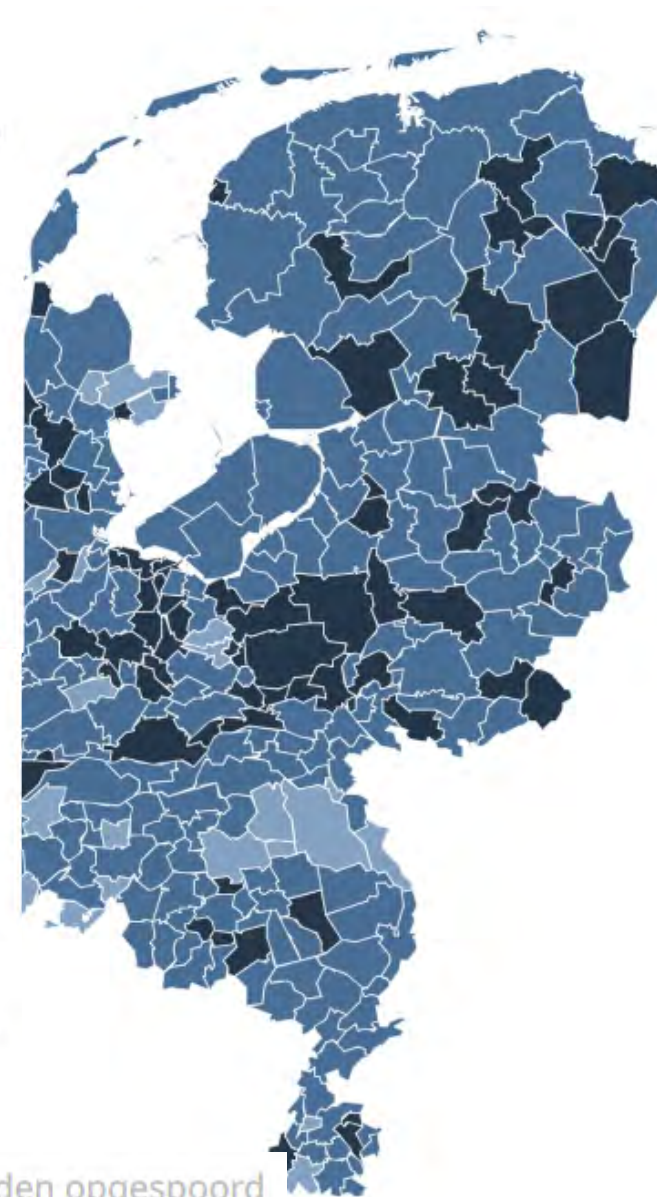
## Prognose inwoners 65+ in 2025

- **2.980** inwoners van 65 jaar en ouder worden opgespoord (valrisico-inschatting).
- **640** inwoners van 65 jaar en ouder nemen deel aan een valpreventieve beweeginterventie.

Deel inwoners 65 jaar en ouder die worden opgespoord



0% 5% 10% 15%













# Erkende valpreven- tieve beweeg interventies



Vallen Verleden Tijd	In Balans	Otago
		
Training mbv een hindernisbaan, spelvormen en leren van valtechnieken	Voorlichting en beweegoefeningen gebaseerd op Tai Chi	Oefenprogramma ter verbetering van spierkracht en balans



# De mate van valrisico bepaalt de vervolgstappen

## Laag valrisico

In gemeentelijk domein:

- Voorlichting vallen en valpreventie
- Regulier sport- en beweegaanbod

## Matig valrisico

In gemeentelijk domein:

- Voorlichting vallen en valpreventie
- Valpreventieve beweginginterventie

## Hoog valrisico

In zorgdomein:

- Screenen op valrisicofactoren
- Interventies en advies op maat

In gemeentelijk of zorgdomein:

- Valpreventieve beweginginterventie

# Thuis Onbezorgd Mobiel<sup>®</sup> (TOM)

Integrale  
valpreventie  
aanpak  
binnen GALA



Een erkend  
multidisciplinair en  
integraal  
preventieprogr  
ma



Voor zelfstandig  
thuiswonende  
ouderen van 65  
jaar en ouder met  
een verhoogd  
valrisico



## TOM draagt bij aan:

- Het voorkomen van valongevallen
- Het terugdringen van (het risico op) ondervoeding
- Het bevorderen van sociale contacten

# De 3 pijlers van TOM

## Bewegen



Een valpreventieve  
beweegtraining van een  
fysiotherapeut  
(Otago of In Balans)

## Voeding



Voedingsvoorlichting tijdens  
lunches en persoonlijk  
voedingsadvies van een diëtist

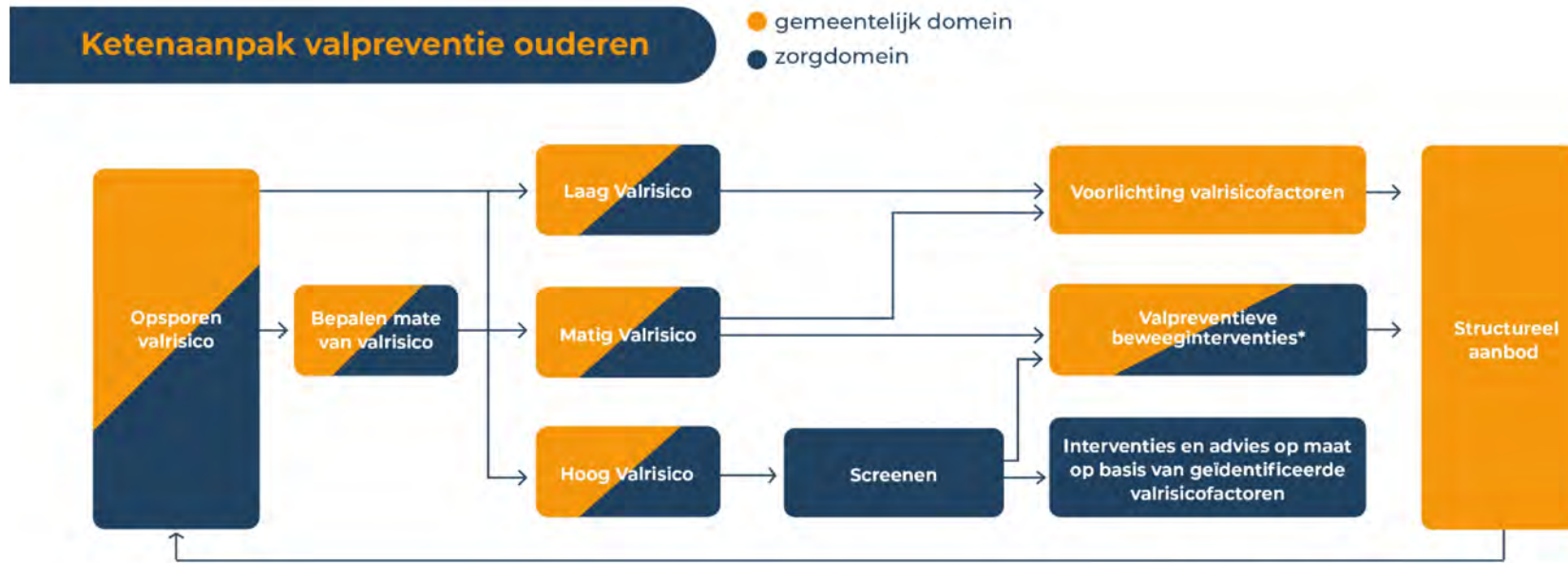
## Sociale contacten



Uitgevoerd in  
groepsverband met  
ondersteuning van een  
TOM-maatje

# Pijler 'Vitaal Ouder Worden'

- TOM is onderdeel van de ketenaanpak valpreventie



\*Ouderen met een indicatie komen vanaf 2024 in aanmerking voor een vergoeding vanuit de Zvw

Bron: VeiligheidNL

SNAQ <sup>65+</sup>			
1	Gewichtsverlies	minder dan 4 kg	4 kg of meer
2	Bovenarmtrek	25 cm of meer	minder dan 25 cm
3	Eetlust en functionaliteit	goede eetlust en/of functionaliteit	weinig eetlust en verminderde functionaliteit
4	Behandelbeleid	niet ondervoed	risico op ondervoeding
Het stappenplan			

- Het voorkomen c.q. vroegtijdig signaleren van (het risico op) ondervoeding

# Pijler 'Versterken van Sociale Basis'

- TOM biedt een totaalpakket van activiteiten waar ouderen elkaar kunnen ontmoeten, samen kunnen werken aan gezonde leefstijl en hun sociale contacten kunnen uitbreiden
  - Bewegen in een groep
  - Voorlichtingen in de groep over valrisicofactoren én goede en gezonde voeding bij het ouder worden
  - Inzet van een vrijwillig TOM-maatje om dit te versterken



# Pijler 'Gezonde leefstijl'

- TOM focust op een duurzame gedragsverandering:
  - Meer (Valpreventief) bewegen en minder zitten
  - Gezond en eiwitrijk voedingspatroon
- Borging van deze activiteiten ná TOM
  - O.a. doorgeleiding naar structureel aanbod



# Pijler 'Terugdringen gezondheidsachterstanden'

- Toegankelijk voor ouderen in kwetsbare posities
  - Aangepaste materialen en communicatie strategieën

## Addendum - Implementatie van TOM bij ouderen met een lage SES



### Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)



**Wilt u lang thuis blijven wonen?  
Wilt u gezond en sterk blijven?  
Doe dan mee aan de cursus TOM!**

**Waarom de cursus TOM**  
De meeste mensen wonen het liefst zo lang mogelijk thuis. Zij willen zelf de dagelijkse dingen blijven doen. Zoals de boodschappen of bezoeken aan familie.

Sterke spieren zijn nodig om deze dingen te blijven doen. Een goede balans zorgt ervoor dat u minder vaak valt. Gezonde voeding en voldoende beweging zijn hiervoor belangrijk. De cursus TOM kan u hierbij helpen.

EET- en DRINK DAGBOEK



Invullen op:  
<dag> & <dag>





# Wat kun je nu al doen als gemeente?

- Inzet van effectieve valpreventie interventies vanuit de SPUK --> In Balans, Vallen Verleden Tijd en Otago groep
- Implementeren van TOM
- Inrichten beweegaanbod voor ouderen met laag risico en doorstroom vanuit valpreventie
- Zorgen voor het opleiden van valpreventie professionals
- Organiseren van voorlichtingsbijeenkomsten



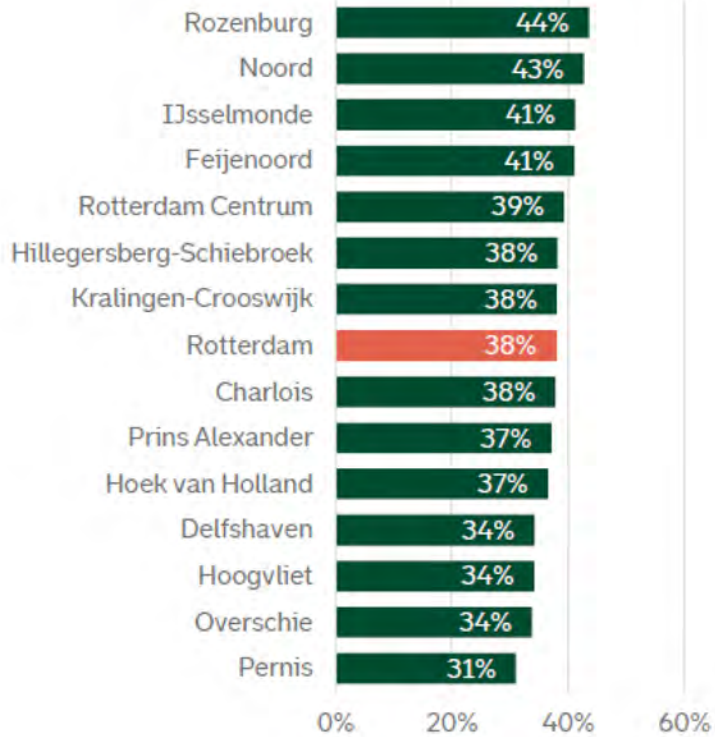




# **TOM in Rotterdam**

Brigit van Son  
Beleidsadviseur Gezondheid  
gemeente Rotterdam

**Figuur 2.** Aandeel 65+ dat in het afgelopen jaar minimaal 1 keer is gevallen per gebied (2022)



### Valongevallen in Rotterdam

**Valongevallen**  
Een op de tien ouderen belandt na een val met letsel op de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Dit percentage zal de komende jaren alleen maar verder toenemen door vergrijzing en doordat ouderen langer zelfstandiger thuis blijven wonen. Het meest voorkomende letsel is: hersenletsel (18%), heupfractuur (15%) en een polsfractuur (11%). Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid, het zelfstandig kunnen wonen en de kwaliteit van leven. De groepen die het grootste risico op een valongeval lopen zijn: ouderen die moeite hebben met bewegen, lopen of balansen houden en ouderen die eerder gevallen zijn. Een valpreventieprogramma kan het aantal valongevallen laten dalen.

**Weinig verschil binnen Rotterdam en tussen G4**  
Bijna een op de vier ouderen (38%) in Rotterdam geeft aan in het afgelopen jaar te zijn gevallen. Van de ouderen die zijn gevallen raakte 37% hierbij gewond.

Het aandeel ouderen dat aangeeft gevallen te zijn, is in 2022 iets hoger dan in 2020 (34%), maar vergelijkbaar met voorgaande jaren.

**Figuur 1.** Aandeel 65-plussers dat in het afgelopen 1 of meer keer is gevallen (2022)

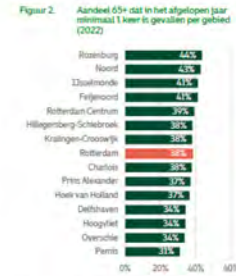
Het aandeel ouderen dat in het afgelopen jaar is gevallen, varieert tussen de gebieden. Echter geen van de gebieden wijkt significant af van het Rotterdamse gemiddelde.

**Auteur**  
Gea Schoulen, Onderzoek en Business Intelligence Gemeente Rotterdam, met dank aan Sarah Boer, fotografie Claudia Zanman

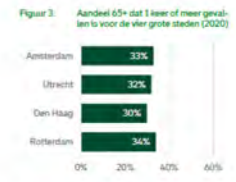
**Meer informatie**  
Deze feterkaart is te vinden op [Gezondheidsmonitor Rotterdam.nl](https://www.gezondheidsmonitor.rotterdam.nl).  
Vragen over deze feterkaart mailt u naar [gezondheidsmonitor@rotterdam.nl](mailto:gezondheidsmonitor@rotterdam.nl)

**Datum**  
7-7-2023

Gemeente Rotterdam



Tussen de vier grote steden is niet veel verschil in het aandeel ouderen dat is gevallen. Rotterdam scoort wel het minst gunstig van de G4.



**Hoe ouder, hoe meer valongevallen**  
Het aandeel ouderen dat viel en het aantal valongevallen neemt toe met de leeftijd (zie figuur 4).

Mannen vallen minder vaak dan vrouwen (zie tabel 1). Een op de drie mannen (33%) viel in het afgelopen jaar. Voor vrouwen is dat vier op de tien (42%). Ouderen die alleen wonen, vallen vaker dan ouderen die niet alleen wonen. Dit is niet alleen een effect van leeftijd, want ook bij ouderen van 65 t/m 69 jaar en 75 t/m 79 jaar die alleen wonen, is het aandeel valongevallen hoger dan bij ouderen van deze leeftijd die niet alleen wonen. Vanaf 80 jaar en ouder is er geen verschil in valongevallen en woonsituatie. Ouderen die aangeven moeite te hebben met rondkomen zijn vaker gevallen dan ouderen die hier geen moeite mee ervaren.

**Tabel 1.** Aandeel 65+ dat in het afgelopen jaar minimaal 1 keer is gevallen naar achtergrondkenmerken (2022)

Achtergrondkenmerk	≥ 1 keer gevallen
<b>Geslacht</b>	
Man	33%
Vrouw	42%
<b>Woonsituatie</b>	
Woon alleen	43%
Wijkt niet alleen	34%
<b>Rondkomen met inkomen</b>	47%
Misste niet rondkomen	36%
Geen moeite met rondkomen	36%

\* Significant verschil (p<0,05).



## 2 valpreventieprogramma's in Rotterdam

### Minder vallen Meer bewegen

- Laagdrempelig
- 8 weken, bewegen, voorlichting, sociaal
- 1 groep ± 20 deelnemers
- Terugkomdag
- Focus op bewegen na het programma
- Digitale variant in coronatijd
- Erkenning RIVM



### TOM

- Intensief
- Bewezen effectief
- 14 weken, bewegen, voeding, sociaal
- 1 groep ± 12 deelnemers
- Terugkomdag
- TOM & Co
- Op maat gemaakt voor lage SES



- TOM in Rotterdam is sinds 2019
- Sinds 2022 valpreventieve beweeginterventies opgenomen in welzijnsopdracht

## Succes:

- 2022: 9x TOM uitgevoerd
- 2023: 18x TOM uitgevoerd, met nog een aantal op de planning
- Diverse coordinatoren
- Opkomst



# Typisch Rotterdams

## Thuis Onbezorgd Mobiel (TOM)



**Wilt u lang thuis blijven wonen?  
Wilt u gezond en sterk blijven?  
Doe dan mee aan de cursus TOM!**

### Waarom de cursus TOM

De meeste mensen wonen het liefst zo lang mogelijk thuis. Zij willen zelf de dagelijkse dingen blijven doen. Zoals de boodschappen of bezoeken aan familie.

Sterke spieren zijn nodig om deze dingen te blijven doen. Een goede balans zorgt ervoor dat u minder vaak valt. Gezonde voeding en voldoende beweging zijn hiervoor belangrijk. De cursus TOM kan u hierbij helpen.



## Losmakende oefeningen

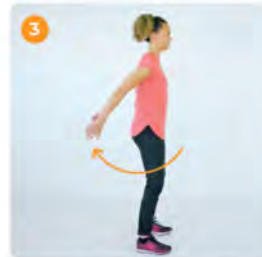
Met beide armen naar voren en achteren zwaaien



1  
Zet uw voeten uit elkaar op heupbreedte.  
Buig uw knieën een beetje.



2  
Zwaai uw armen naar voren.



3  
Zwaai uw armen naar achteren.  
Doe dit een paar keer.

### Tip:

- > houd uw schouders laag.
- > uw knieën bewegen mee.





Ervaringen van deelnemer Lage Land <https://youtu.be/dOpjrOdcd0I> (Ans - Engels)

# Ambitie





Bedankt voor jullie aandacht

Brigit van Son

Be.vanson@rotterdam.nl



# Een gezond voedingspatroon bij ouderen

## Hét verschil tussen vitaliteit en kwetsbaarheid



kenniscentrum  
**ondervoeding**

*Emmelyne Vasse, projectleider /diëtist*



**Vitaal ouder worden**



Hét multidisciplinaire kenniscentrum op het gebied van bewustwording, preventie, signalering en behandeling van ondervoeding.



# Agenda

- Gezond voedingspatroon / ondervoeding en relatie met vitaal ouder worden
- Lokale aanpak ondervoeding
- Voorbeeld regio Apeldoorn – Zwolle (Anita Lahuis, Proscop / ROS)



**GALA**

Gezond en Actief Leven Akkoord



# Vitaal ouder worden

## Gezond voedingspatroon bij ouderen

### **Beoogd resultaat:**

Ondervoeding bij ouderen wordt vroegtijdiger gesignaleerd door zorgprofessionals en professionals in het sociaal domein.





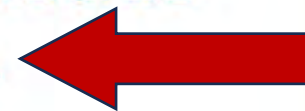
## Wat is ondervoeding?



Ondervoeding is een aandoening die wordt veroorzaakt door een verminderde inname of opname van voeding met als gevolg een veranderde lichaamssamenstelling (afname spiermassa). Dit resulteert in een afname van het fysiek en mentaal functioneren en een slechtere klinische uitkomst van ziekte.

## Wat is ondervoeding?

Ondervoeding is een aandoening die wordt veroorzaakt door een verminderde inname of opname van voeding met als gevolg een veranderde lichaamssamenstelling (afname spiermassa). Dit resulteert in een afname van het fysiek en mentaal functioneren en een slechtere klinische uitkomst van ziekte.



- ! Ook mensen met overgewicht/obesitas kunnen ondervoed zijn.

## Wat zijn de gevolgen?

Afname van ...



Algehele conditie

Respons op  
medische behandeling

Wondgenezing

Immuunsysteem

Zelfredzaamheid

Evenwicht en  
mobiliteit

Toename van ...



Vermoeidheid

Risico op vallen  
en fracturen

Kans op decubitus  
en depressie

Kans op vervroegd  
overlijden

Toename van  
zorgvraag en zorgkosten

## Hoe vaak komt ondervoeding voor?



Bij 20% van de thuiswonende 75-plussers.



Bij 30-40% van de 75-plussers die thuiszorg ontvangt.



Bij 38% van de ouderen die wordt opgenomen op de geriatrie afdeling.



Bij 15-20% van de ouderen die wordt opgenomen in een verpleeghuis.

## Oorzaken van ondervoeding



**Somatische factoren:** achteruitgang van zintuigen, slechte eetlust, gebitsklachten of andere kauw- of slikproblemen, pijn, misselijkheid, braken, obstipatie, diaree, hoog medicijngebruik, het hebben van een ziekte, waaronder dementie.



**Functionele factoren:** verminderde mobiliteit, verminderde of geen mogelijkheid om boodschappen te doen en eten te bereiden en vermoeidheid.



**Psychische problemen:** angst, stress, rouwverwerking, depressieve klachten en verminderde cognitie.



**Sociale factoren:** alleen wonend, geen of een klein sociaal netwerk, eenzaamheid, ontbreken mantelzorg en financiële problemen.



## Oorzaken van ondervoeding



**Somatische factoren:** achteruitgang van zintuigen, slechte eetlust, gebitsklachten of andere kauw- of slikproblemen, pijn, misselijkheid, braken, obstipatie, diaree, hoog medicijngebruik, het hebben van een ziekte, waaronder dementie.



**Functionele factoren:** verminderde mobiliteit, verminderde of geen mogelijkheid om boodschappen te doen en eten te bereiden en vermoeidheid.



**Psychische problemen:** angst, stress, rouwverwerking, depressieve klachten en verminderde cognitie.



**Sociale factoren:** alleen wonend, geen of een klein sociaal netwerk, eenzaamheid, ontbreken mantelzorg en financiële problemen.

Vaak meerdere oorzaken tegelijk op meerdere domeinen.



# Voorkomen van ondervoeding → een integrale aanpak

In lokaal gezondheidsbeleid aandacht voor



Betrek:

- Zorg
- Welzijn
- Informele zorg
- Ouderen zelf
- Eerstelijns diëtist

# Acties gemeenten



# Vitaal ouder worden



- Gezonde voeding en ondervoeding bij ouderen opnemen in de lokale nota gezondheidsbeleid of in het lokale preventieakkoord.
- Gezonde voeding en ondervoeding bij ouderen agenderen in regionale overleggen over (kwetsbare) ouderen.



# Acties gemeenten



# Vitaal ouder worden



- Gezonde voeding en ondervoeding bij ouderen opnemen in de lokale nota gezondheidsbeleid of in het lokale preventieakkoord.
- Gezonde voeding en ondervoeding bij ouderen agenderen in regionale overleggen over (kwetsbare) ouderen.
- Afspraken maken met aanbieders in sociale domein om aandacht te vragen voor dit thema. → gebruik signaleringskaart voor sociaal domein
- Bijdragen aan bewustwording door inzet van de interventie 'Goed gevoed ouder worden' en organiseren van buurttafels.
- **Verbind integrale aanpak ondervoeding met andere thema's zoals valpreventie, eenzaamheid en sociaal isolement.**



# Meer informatie: [www.kenniscentrumondervoeding.nl](http://www.kenniscentrumondervoeding.nl)



[Aanpak ondervoeding](#) ▾

[Materialen](#)

[Kennisbank](#) ▾

[Expertgroep diëtisten](#)

[Over ons](#) ▾

[Contact](#)



## Dit kunnen we voor je doen

We helpen je graag met informatie rondom ondervoeding. Om dit te voorkomen, te signaleren en te behandelen. In alle sectoren van de zorg, voor alle doelgroepen, van jong tot oud.

## Bewustwordingsactie GOED GEVOED OUDER WORDEN



Kom ook in actie en deel de communicatie-uitingen tussen 1 april 2023 – 1 juli 2023. Samen informeren we zoveel mogelijk ouderen en hun naasten, professionals in zorg en

welzijn en organisaties.

[Naar berichten en beelden](#)

## Aanpak ondervoeding in het GALA

Een gezond voedingspatroon én specifiek het verminderen van ondervoeding bij ouderen is één van de thema's in het **Gezond en Actief Leven Akkoord**. Ga aan de slag en voorkom ondervoeding in uw gemeente met een integrale aanpak die zelfredzaamheid en behoud van eigen regie stimuleert.

[Lees meer](#)

## Aan de slag: voorkom ondervoeding in uw gemeente



### Agendering

Besteed aandacht aan de aanpak van ondervoeding bij ouderen in de lokale nota gezondheidsbeleid of in het lokale preventieakkoord. Overweeg een integrale aanpak van ondervoeding te combineren met andere thema's zoals valpreventie, eenzaamheid en sociaal isolement. [Lees meer](#)

### Bewustwording



Organiseer activiteiten voor ouderen, naasten, vrijwilligers en professionals om de bewustwording en kennis over ondervoeding te vergroten. [Lees meer](#)

### Vroegsignalering



Vergroot de signaleringsvaardigheden van professionals in het sociaal en zorgdomein, zodat (het risico op) ondervoeding vroegtijdig wordt herkend. [Lees meer](#)

### Screening en diagnostiek



Maak duidelijke afspraken over wie welk initiatief neemt binnen uw gemeente. Voor vroegsignalering, screening en diagnostiek van ondervoeding, maar ook voor het vervolg. Maak afspraken over de taakverdeling tussen het sociaal en zorgdomein (huisartsenpraktijk, diëtist en (wijk)verpleegkundige. [Lees meer](#)

### Eten



Informeert ouderen, informele zorg, het sociaal en zorgdomein van initiatieven in jouw gemeente. Zoals boodschappenservice en organisaties die gezonde maaltijden faciliteren. Informeert ook over de vergoedingen die hiervoor bestaan. [Lees meer](#)



## Interventie Goed Gevoed Ouder Worden



De interventie Goed Gevoed Ouder Worden (opgenomen in Loket Gezond Leven van het RIVM), is een initiatief van het Kenniscentrum Ondervoeding en is gericht op zowel ouderen en hun naasten als op professionals werkzaam in het sociaal domein en eerstelijns zorgverleners.

Maak gebruik van de expertgroep Diëtisten Goed Gevoed Ouder Worden van het Kenniscentrum Ondervoeding. Zij hebben de kennis en ervaring om uw gemeente op weg te helpen.

## Nog meer informatie en materialen:

- **Factsheet ondervoeding bij ouderen**

<https://www.kenniscentrumondervoeding.nl/wp-content/uploads/2022/11/Factsheet-Ouderen-digitaal.pdf>

- **Bewustwordingscampagne: korte teksten en afbeeldingen**

<https://www.kenniscentrumondervoeding.nl/en/bewustwordingsactie-goed-gevoed-ouder-woorden/>

- **Signaleringskaart Goed Gevoed Ouder Worden - Sociaal domein - Kenniscentrum Ondervoeding**

<https://www.kenniscentrumondervoeding.nl/producten/signaleringskaart-goed-gevoed-ouder-woorden-sociaal-domein/>

- **Interventie Goed Gevoed Ouder Worden**

<https://www.goedgevoedouderworden.nl>

<https://www.kenniscentrumondervoeding.nl/expertgroep-dietisten-goed-gevoed-ouder-woorden/>

- **Brochure Goed Gevoed Ouder Worden**

<https://www.kenniscentrumondervoeding.nl/producten/brochure-goed-gevoed-ouder-woorden/>

*Vragen / contact: [e.vasse@kenniscentrumondervoeding.nl](mailto:e.vasse@kenniscentrumondervoeding.nl) of  
via contactformulier op de website*

# Factsheet ondervoeding bij ouderen

## GOED GEVOED OUDER WORDEN Ondervoeding bij ouderen

### Voorkomen, herkennen en behandelen

#### Wat is ondervoeding?

Ondervoeding is een aandoening die wordt veroorzaakt door een verminderde inname of opname van voeding met als gevolg een veranderde lichaamssamenstelling (afname spiermassa). Dit resulteert in een afname van het fysiek en mentaal functioneren en een slechtere klinische uitkomst van ziekte.



#### Hoe vaak komt ondervoeding voor?

- Bij 20% van de thuiswonende 75-plussers.
- Bij 30-40% van de 75-plussers die thuiszorg ontvangt.
- Bij 38% van de ouderen die wordt opgenomen op de geriatrie afdeling.
- Bij 15-20% van de ouderen die wordt opgenomen in een verpleeghuis.

#### Wat zijn de gevolgen?

##### Afname van ...

Algehele conditie  
Respons op medische behandeling  
Wondgenezing  
Immuunsysteem  
Zelfredzaamheid  
Evenwicht en mobiliteit

##### Toename van ...

Vermoeidheid  
Risico op vallen en fracturen  
Kans op decubitus en depressie  
Kans op vervroegd overlijden

Toename van zorgvraag en zorgkosten

#### Wat kun jij doen?

Hoe eerder (een risico) op ondervoeding wordt signaleerd, hoe beter het te behandelen is. Voorkomen is nog beter.



Let op signalen, zoals lusteloosheid, minder eetlust en kauw-, slikproblemen of gebitsproblemen



Informeer naar onbedoeld gewichtsverlies en voedingsinname



Screen het risico op ondervoeding



Besprek klachten zoals pijn, darmproblemen, misselijkheid, smaak- en reukveranderingen



Ondersteun een goede en gevarieerde voedingsinname



Stimuleer bewegen



Werk samen, zoals met arts, diëtist, (praktijk)verpleegkundige en verzorgende

#### Fit en krachtig door goede voeding en bewegen

Goede voeding met voldoende eiwitten, energie (kilocalorieën) en beweging dragen bij aan het behoud van spiermassa, -kracht en conditie. Per maaltijdmoment wordt minimaal 25 gram eiwit aangeraden.



Eiwitrijke producten zijn: melk, yoghurt, kwark, skyr, kaas, eieren, vlees(vervangers), vis, gevogelte, noten en pinda's, soja-producten en peulvruchten.

## Prognose voor ondervoeding bij ouderen

Door de groei in het aantal ouderen én de stijgende levensverwachting, neemt het aantal ouderen sterk toe. In 2040 zijn er naar verwachting 4,8 miljoen 65-plussers. Het aantal ouderen met ondervoeding zal dus toenemen, mede doordat zij langer zelfstandig thuis (moeten blijven) wonen.

#### Voorlichting om ondervoeding te voorkomen



Goede voorlichting is essentieel. Vertel je cliënten daarom...

- > Dat ondervoeding met het stijgen van de leeftijd vaak voorkomt, maar niet wenselijk is
- > Dat onbedoeld gewichtsverlies ook verlies is van spiermassa
- > Dat ondervoeding (ook bij overgewicht) negatieve gevolgen heeft voor het dagelijks functioneren en de zelfredzaamheid
- > Dat voedzaam en gevarieerd eten juist als je ouder bent noodzakelijk is
- > Dat eiwitrijke producten belangrijk zijn om verlies van kracht en spiermassa tegen te gaan en welke producten veel eiwitten bevatten
- > Dat bewegen belangrijk is, voor het behoud van spieren en het soepel houden van de gewrichten
- > Welke voorzieningen er landelijk en/of lokaal zijn zoals maaltijdservice, boodschappen-service, buurtrestaurants of andere passende wijkinitiatieven

Geef je cliënt de brochure Goed Gevoed Ouder Worden of verwijz naar [goedgevoedouderworden.nl](http://goedgevoedouderworden.nl). Op deze website kun je ook samen met je cliënt een van de zelftesten invullen.



#### Extra risico op ondervoeding



Wees extra alert als iemand net ontslagen is uit het ziekenhuis, recent de partner heeft verloren, niet of nauwelijks buiten komt, moeite heeft met lopen, een groot deel van de dag zit, klachten heeft als pijn, angst of koorts of eenzaam is.

#### Oorzaken van ondervoeding



**Somatische factoren:** achteruitgang van zintuigen, slechte eetlust, gebitsklachten of andere kauw- of slikproblemen, pijn, misselijkheid, braken, obstipatie, diarree, hoog medicijngebruik, het hebben van een ziekte, waaronder dementie.



**Functionele factoren:** verminderde mobiliteit, verminderde of geen mogelijkheid om boodschappen te doen en eten te bereiden en vermoeidheid.



**Psychische problemen:** angst, stress, rouwverwerking, depressieve klachten en verminderde cognitie.



**Sociale factoren:** alleen wonend, geen of een klein sociaal netwerk, eenzaamheid, ontbreken mantelzorg en financiële problemen.

#### Zo screen je (het risico op) ondervoeding



Gebruik de screeningsinstrumenten voor je zorgsector op [kenniscentrumondervoeding.nl/screening-en-diagnostiek](http://kenniscentrumondervoeding.nl/screening-en-diagnostiek).

Schakel bij een verhoogd risico een diëtist in.



#### Dieetbehandeling is maatwerk



De behandeling van ondervoeding is maatwerk. De diëtist zal in overleg met de cliënt, patiënt de voeding optimaliseren, rekening houdend met zijn/haar voorkeuren en gewoonten. Het uitgangspunt is minimaal 25 gram eiwit per maaltijdmoment. Als met gewone en eiwitrijke voedingsmiddelen de behandeldoelen niet gehaald kunnen worden is gebruik van voeding voor medisch gebruik geïndiceerd.

# Bewustwordingscampagne

## Kom ook in actie!

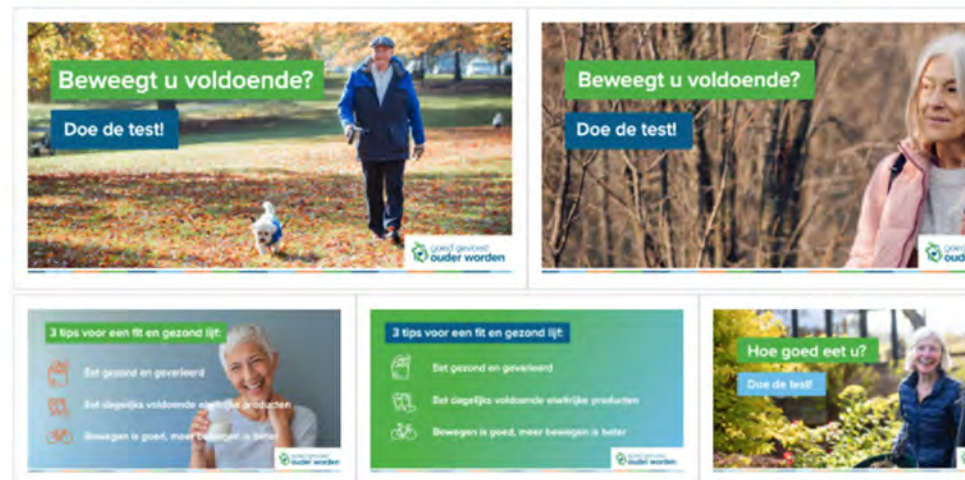
We nodigen je van harte uit de communicatie-uitingen Bewustwordingsactie GOED GEVOED OUDER WORDEN te delen. Bij voorkeur tussen 1 april 2023 – 1 juli 2023. Samen informeren we zoveel mogelijk ouderen en hun naasten, professionals in zorg en welzijn en organisaties.

## Hoe werkt het?

Hieronder vind je 8 berichten (tekst + beeld) specifiek voor een bepaalde doelgroep. Hiernaast staan per doelgroep de verschillende beelden.

1. Kies één of meerdere berichten (beeld met bijbehorende tekst) die past bij de doelgroep van jouw organisatie of achterban
2. Voor de beste kwaliteit adviseren we je de afbeeldingen uit onze [Google Drive](#) te downloaden

## Ouderen



## Vrijwilligers en professionals in zorg en welzijn



## Fit en krachtig door goed eten en drinken

Bij het ouder worden is een goede voeding, samen met beweging, belangrijk voor het behoud van spierkracht en conditie. Misschien merkt u dat u minder ver kunt lopen dan voorheen, of dat u meer moeite krijgt met dagelijkse dingen? Dit kan te maken hebben met uw voeding. Want als eten moeilijker wordt, kan dat leiden tot tekorten en uiteindelijk tot ondervoeding. Maar wat is nu een goede voeding? En hoe kunt u ervoor zorgen dat u in beweging blijft? Op deze website vindt u informatie en adviezen over zowel goede voeding, ondervoeding als beweging bij ouder worden.

[Lees meer](#)



Over ondervoeding

Gewichtsverlies niet per se gezond



Test uzelf

Eet en beweeg ik goed?



Praktische adviezen

Als goed eten en bewegen moeilijker wordt



## Interventie Goed Gevoed Ouder Worden



De interventie Goed Gevoed Ouder Worden (opgenomen in Locket Gezond Leven van het RIVM), is een initiatief van het Kenniscentrum Ondervoeding en is gericht op zowel ouderen en hun naasten als op professionals werkzaam in het sociaal domein en eerstelijns zorgverleners.

Maak gebruik van de expertgroep Diëtisten Goed Gevoed Ouder Worden van het Kenniscentrum Ondervoeding. Zij hebben de kennis en ervaring om uw gemeente op weg te helpen.

1. Website: [www.goedgevoedouderworden.nl](http://www.goedgevoedouderworden.nl)
2. Scholing voor professionals
3. Groepsbijeenkomst voor ouderen/mantelzorgers

Uitvoer door diëtisten:

Expertgroep diëtisten Goed Gevoed Ouder Worden - Kenniscentrum Ondervoeding

Zie: [www.kenniscentrumondervoeding.nl/expertgroep-dietisten-goed-gevoed-ouder-worden](http://www.kenniscentrumondervoeding.nl/expertgroep-dietisten-goed-gevoed-ouder-worden)

# Ondervoeding kwetsbare ouderen regio Zwolle -Apeldoorn

Anita Lahuis

Adviseur bij ProScoop  
(ROS)

Coördinator landelijke  
ROS-coalitie ouderen



ProScoop



## Ondervoeding kwetsbare ouderen regio Zwolle -Apeldoorn

- Multidisciplinaire regiegroep in Apeldoorn: aandacht voor (risico op) ondervoeding bij kwetsbare ouderen
- Ook in Zwolle

# Ondervoeding kwetsbare ouderen regio Zwolle -Apeldoorn

- Multidisciplinaire regiegroep in Apeldoorn: aandacht voor (risico op) ondervoeding bij kwetsbare ouderen
- Ook in Zwolle
- Kenniscentrum Ondervoeding: 2 pilotregio's:
  - Zwolle-Apeldoorn
  - Rotterdam
- Agendering: vooral via S1/coördinerende verpleegkundige
- Lokaal plan van aanpak met inzet van tools

## Stappenplan lokale aanpak ondervoeding



**1** Initiatiefnemer: zorg dat je zelf goed het belang van het vroegtijdig signaleren en behandelen van ondervoeding ziet. Deze informatie is [HIER](#) te vinden. In het landelijke [Gezond en Actief Leven Akkoord](#) (januari 2023, p.27) van VWS, gemeenten en verzekeraars, maakt ondervoeding onderdeel uit van de aanpak om een gezond en actief leven te stimuleren.



**2** Bepaal bij welke bestaande samenwerking of overleg (m.b.t. ouderen) je het thema ondervoeding op de agenda kunt zetten. Bijvoorbeeld bij het wijkteam, een MDO, samenwerking condom valpreventie of 'fit/goed gevoed het ziekenhuis' en cetera. Zowel verwijzers, diëtisten als mogelijke ["signaleerders"](#) zijn hierbij van belang.



**3** Werk daarin eventueel samen met een (andere) expert om (samen) goed uit te leggen waarom opsporen van ondervoeding zo belangrijk is. Vaak is dit een diëtist, maar soms ook bij wijkverpleging of geriatricfysiotherapeut. Een kant-en-klare Powerpoint hiervoor heb je ontvangen. Tip: Het Kenniscentrum Ondervoeding heeft een [landelijk netwerk](#) met diëtisten die specifiek getraind zijn.



**4** Bij de presentatie gaat het niet om veel gedetailleerde medisch-inhoudelijke informatie, maar vooral over wat het betekent voor de oudere en waarom screening zo belangrijk is. Doel is dat het hele netwerk de urgentie van het probleem (nog meer) gaat voelen. Plan tijd voor het geven van de presentatie met aansluitend tijd om in gesprek te gaan over de situatie in je wijk, de gewenste situatie en de concrete vervolgstapjes. Deze stappen zijn in de [Powerpoint](#) te vinden.



**5** Probeer gezamenlijk toe te werken naar concrete afspraken om de ideeën uit te werken. Spreek af wie de trekker is en wie wil meedenken. Spreek met deze groep concreet af wanneer je de afspraken gaat uitwerken. Maak hierbij slim gebruik van de reeds bestaande zorgpaden ([Apeldoorn](#) / [Zwolle e.o.](#)).



**6** Maak slim gebruik van de reeds ontwikkelde hulpmiddelen om ondervoeding meer onder de aandacht te brengen:

- Wachtkamerfilmje voor jouw organisatie
- Scholingsaanbod ondervoeding:
  - [Overzicht scholing \(website Kenniscentrum Ondervoeding\)](#)
  - [PIT Actief](#)
  - [Ondervoeding in het ziekenhuis \(Noordhoff eLearning\)](#)
- Verspreiden van de [signaleringskaart](#) (je kunt vinden op [website rsmooij.nl](#))



1

Website kenniscentrum  
GALA



## Stappenplan lokale aanpak ondervoeding



**1** Initiatiefnemer: zorg dat je zelf goed het belang van het vroegtijdig signaleren en behandelen van ondervoeding ziet. Deze informatie is [HIER](#) te vinden. In het landelijke [Gezond en Actief Leven Akkoord](#) (januari 2023, p.27) van VWS, gemeenten en verzekeraars, maakt ondervoeding onderdeel uit van de aanpak om een gezond en actief leven te stimuleren.



**2** Bepaal bij welke bestaande samenwerking of overleg (m.b.t. ouderen) je het thema ondervoeding op de agenda kunt zetten. Bijvoorbeeld bij het wijkteam, een MDO, samenwerking condom valpreventie of 'fit/goed gevoed het ziekenhuis' en' cetera. Zowel verwijzers, diëtisten als mogelijke ['signaleerders'](#) zijn hierbij van belang.



**3** Werk daarin eventueel samen met een (andere) expert om (samen) goed uit te leggen waarom opsporen van ondervoeding zo belangrijk is. Vaak is dit een diëtist, maar soms ook bij wijkerplaging of geriatricfysiotherapeut. Een kant-en-klare Powerpoint hiervoor heb je ontvangen. Tip: Het Kenniscentrum Ondervoeding heeft een [landelijk netwerk](#) met diëtisten die specifiek getraind zijn.



**4** Bij de presentatie gaat het niet om veel gedetailleerde medisch-inhoudelijke informatie, maar vooral over wat het betekent voor de oudere en waarom screening zo belangrijk is. Doel is dat het hele netwerk de urgentie van het probleem (nog meer) gaat voelen. Plan tijd voor het geven van de presentatie met aansluitend tijd om in gesprek te gaan over de situatie in je wijk, de gewenste situatie en de concrete vervolgstapjes. Deze stappen zijn in de [Powerpoint](#) te vinden.



**5** Probeer gezamenlijk toe te werken naar concrete afspraken om de ideeën uit te werken. Spreek af wie de trekker is en wie wil meedenken. Spreek met deze groep concreet af wanneer je de afspraken gaat uitwerken. Maak hierbij slim gebruik van de reeds bestaande zorgpaden ([Apeldoorn](#) / [Zwolle e.o.](#)).



**6** Maak slim gebruik van de reeds ontwikkelde hulpmiddelen om ondervoeding meer onder de aandacht te brengen:

- Wachtkamerfilmje voor jouw organisatie
- Scholingsaanbod ondervoeding:
  - [Overzicht scholing](#) ([website Kenniscentrum Ondervoeding](#))
  - [PIT Actief](#)
  - [Ondervoeding in het ziekenhuis](#) ([Noordhoff e-learning](#))
- Verspreiden van de [signaleringskaart](#) (je kunt hierin [helpen](#) via [website rsooog.nl](#))



1

Website kenniscentrum  
GALA

2

Aansluiten bij bestaande  
overlegstructuur (voorbeelden)

## Stappenplan lokale aanpak ondervoeding



**1** Initiatiefnemer: zorg dat je zelf goed het belang van het vroegtijdig signaleren en behandelen van ondervoeding ziet. Deze informatie is [HIER](#) te vinden. In het landelijke [Gezond en Actief Leven Akkoord](#) (januari 2023, p.27) van VWS, gemeenten en verzekeraars, maakt ondervoeding onderdeel uit van de aanpak om een gezond en actief leven te stimuleren.



**2** Bepaal bij welke bestaande samenwerking of overleg (m.b.t. ouderen) je het thema ondervoeding op de agenda kunt zetten. Bijvoorbeeld bij het wijkteam, een MDO, samenwerking condom valpreventie of 'fit/goed gevoed het ziekenhuis' en' et cetera. Zowel verwijzers, diëten als mogelijke 'signaleerders' zijn hierbij van belang.



**3** Werk daarin eventueel samen met een (andere) expert om (samen) goed uit te leggen waarom opsporen van ondervoeding zo belangrijk is. Vaak is dit een diëtist, maar soms ook bij wijkerplaging of geriatricfysiotherapeut. Een kant-en-klare Powerpoint hiervoor heb je ontvangen. Tip: Het Kenniscentrum Ondervoeding heeft een [landelijk netwerk](#) met diëten die specifiek getraind zijn.



**4** Bij de presentatie gaat het niet om veel gedetailleerde medisch-inhoudelijke informatie, maar vooral over wat het betekent voor de oudere en waarom screening zo belangrijk is. Doel is dat het hele netwerk de urgentie van het probleem (nog meer) gaat voelen. Plan tijd voor het geven van de presentatie met aansluitend tijd om in gesprek te gaan over de situatie in je wijk, de gewenste situatie en de concrete vervolgstapjes. Deze stappen zijn in de [Powerpoint](#) te vinden.



**5** Probeer gezamenlijk toe te werken naar concrete afspraken om de ideeën uit te werken. Spreek af wie de trekker is en wie wil meedenken. Spreek met deze groep concreet af wanneer je de afspraken gaat uitwerken. Maak hierbij slim gebruik van de reeds bestaande zorgpaden ([Apeldoorn](#) / [Zwolle e.o.](#)).



**6** Maak slim gebruik van de reeds ontwikkelde hulpmiddelen om ondervoeding meer onder de aandacht te brengen:

- Wachtkamerfilmje voor jouw organisatie
- Scholingsaanbod ondervoeding:
  - [Overzicht scholing](#) ([website Kenniscentrum Ondervoeding](#))
  - [PIT Actief](#)
  - [Ondervoeding in het ziekenhuis \(Noordhoff eLearning\)](#)
- Verspreiden van de [signaleerkaart](#) (je kunt hierin [website.comogp.nl](#))



1

Website kenniscentrum  
GALA

2

Aansluiten bij bestaande  
overlegstructuur (voorbeelden)

3

Presentatie Landelijk netwerk  
diëten



## Stappenplan lokale aanpak ondervoeding



**1** Initiatiefnemer: zorg dat je zelf goed het belang van het vroegtijdig signaleren en behandelen van ondervoeding ziet. Deze informatie is [HIER](#) te vinden. In het landelijke [Gezond en Actief Leven Akkoord](#) (januari 2023, p.27) van VWS, gemeenten en verzekeraars, maakt ondervoeding onderdeel uit van de aanpak om een gezond en actief leven te stimuleren.



**2** Bepaal bij welke bestaande samenwerking of overleg (m.b.t. ouderen) je het thema ondervoeding op de agenda kunt zetten. Bijvoorbeeld bij het wijkteam, een MDO, samenwerking condom valpreventie of 'fit/goed gevoed het ziekenhuis in' et cetera. Zowel verwijzers, diëtisten als mogelijke ['signaleerders'](#) zijn hierbij van belang.



**3** Werk daarin eventueel samen met een (andere) expert om (samen) goed uit te leggen waarom opsporen van ondervoeding zo belangrijk is. Vaak is dit een diëtist, maar soms ook bij wijkverpleging of geriatricfysiotherapeut. Een kant-en-klare Powerpoint hiervoor heb je ontvangen. Tip: Het Kenniscentrum Ondervoeding heeft een [landelijk netwerk](#) met diëtisten die specifiek getraind zijn.



**4** Bij de presentatie gaat het niet om veel gedetailleerde medisch-inhoudelijke informatie, maar vooral over wat het betekent voor de oudere en waarom screening zo belangrijk is. Doel is dat het hele netwerk de urgentie van het probleem (nog meer) gaat voelen. Plan tijd voor het geven van de presentatie met aansluitend tijd om in gesprek te gaan over de situatie in je wijk, de gewenste situatie en de concrete vervolgstapjes. Deze stappen zijn in de [Powerpoint](#) te vinden.



**5** Probeer gezamenlijk toe te werken naar concrete afspraken om de ideeën uit te werken. Spreek af wie de trekker is en wie wil meedenken. Spreek met deze groep concreet af wanneer je de afspraken gaat uitwerken. Maak hierbij slim gebruik van de reeds bestaande zorgpaden ([Apeldoorn](#) / [Zwolle e.o.](#)).



**6** Maak slim gebruik van de reeds ontwikkelde hulpmiddelen om ondervoeding meer onder de aandacht te brengen:

- Wachtkamerfilmje voor jouw organisatie
- Scholingsaanbod ondervoeding:
  - [Overzicht scholing](#) ([website Kenniscentrum Ondervoeding](#))
  - [PIT Actief](#)
  - [Ondervoeding in het ziekenhuis \(Noordhoff e-learning\)](#)
- Verspreiden van de [signaleerkaart](#) (je kunt vinden op [website rsmooij.nl](#))



1

Website kenniscentrum  
GALA

2

Aansluiten bij bestaande  
overlegstructuur (voorbeelden)

3

Presentatie Landelijk netwerk  
diëtisten

4

Toelichting: belang van urgentie  
voelen / in gesprek gaan



## Stappenplan lokale aanpak ondervoeding



- 1** Initiëfnemer: zorg dat je zelf goed het belang van het vroegtijdig signaleren en behandelen van ondervoeding ziet. Deze informatie is [HIER](#) te vinden. In het landelijke [Gezond en Actief Leven Akkoord](#) (januari 2023, p.27) van VWS, gemeenten en verzekeraars, maakt ondervoeding onderdeel uit van de aanpak om een gezond en actief leven te stimuleren. 
- 2** Bepaal bij welke bestaande samenwerking of overleg (m.b.t. ouderen) je het thema ondervoeding op de agenda kunt zetten. Bijvoorbeeld bij het wijkteam, een MDO, samenwerking condom valpreventie of 'fit/goed gevoed het ziekenhuis in' et cetera. Zowel verwijzers, diëten als mogelijke ['signaleerders'](#) zijn hierbij van belang. 
- 3** Werk daarin eventueel samen met een (andere) expert om (samen) goed uit te leggen waarom opsporen van ondervoeding zo belangrijk is. Vaak is dit een diëtist, maar soms ook bij wijkerplaging of geriatricfysiotherapeut. Een kant-en-klare Powerpoint hiervoor heb je ontvangen. Tip: Het Kenniscentrum Ondervoeding heeft een [landelijk netwerk](#) met diëten die specifiek getraind zijn. 
- 4** Bij de presentatie gaat het niet om veel gedetailleerde medisch-inhoudelijke informatie, maar vooral over wat het betekent voor de oudere en waarom screening zo belangrijk is. Doel is dat het hele netwerk de urgentie van het probleem (nog meer) gaat voelen. Plan tijd voor het geven van de presentatie met aansluitend tijd om in gesprek te gaan over de situatie in je wijk, de gewenste situatie en de concrete vervolgstapen. Deze stappen zijn in de [Powerpoint](#) te vinden.   

- 5** Probeer gezamenlijk toe te werken naar concrete afspraken om de ideeën uit te werken. Spreek af wie de trekker is en wie wil meedenken. Spreek met deze groep concreet af wanneer je de afspraken gaat uitwerken. Maak hierbij slim gebruik van de reeds bestaande zorgpaden ([Apeldoorn](#) / [Zwolle e.o.](#)). 
- 6** Maak slim gebruik van de reeds ontwikkelde hulpmiddelen om ondervoeding meer onder de aandacht te brengen:
  - Wachtkamerfilmpje voor jouw organisatie
  - Scholingsaanbod ondervoeding:
    - [Overzicht scholing](#) ([website Kenniscentrum Ondervoeding](#))
    - [PIT Actief](#)
    - [Ondervoeding in het ziekenhuis \(Noordhoff e-learning\)](#)
  - Verspreiden van de [signaleringskaart](#) (je kunt hierin [klikken](#) ([website rsooog.nl](#)))



- 1** Website kenniscentrum GALA
- 2** Aansluiten bij bestaande overlegstructuur (voorbeelden)
- 3** Presentatie Landelijk netwerk diëten
- 4** Toelichting: belang van urgentie voelen / in gesprek gaan
- 5** Lokale / regionale afspraken (inzet zorgpad)

## Stappenplan lokale aanpak ondervoeding



- 1** Initiëfnemer: zorg dat je zelf goed het belang van het vroegtijdig signaleren en behandelen van ondervoeding ziet. Deze informatie is [HIER](#) te vinden. In het landelijke [Gezond en Actief Leven Akkoord](#) (januari 2023, p.27) van VWS, gemeenten en verzekeraars, maakt ondervoeding onderdeel uit van de aanpak om een gezond en actief leven te stimuleren. 
- 2** Bepaal bij welke bestaande samenwerking of overleg (m.b.t. ouderen) je het thema ondervoeding op de agenda kunt zetten. Bijvoorbeeld bij het wijkteam, een MDO, samenwerking condom valpreventie of 'fit/goed gevoed het ziekenhuis' en cetera. Zowel verwijzers, diëten als mogelijke 'signaleerders' zijn hierbij van belang. 
- 3** Werk daarin eventueel samen met een (andere) expert om (samen) goed uit te leggen waarom opsporen van ondervoeding zo belangrijk is. Vaak is dit een diëtist, maar soms ook bijv. wijkverpleging of geriatriefysiotherapeut. Een kant-en-klare Powerpoint hiervoor heb je ontvangen. Tip: Het Kenniscentrum Ondervoeding heeft een [landelijk netwerk](#) met diëten die specifiek getraind zijn. 
- 4** Bij de presentatie gaat het niet om veel gedetailleerde medisch-inhoudelijke informatie, maar vooral over wat het betekent voor de oudere en waarom screening zo belangrijk is. Doel is dat het hele netwerk de urgentie van het probleem (nog meer) gaat voelen. Plan tijd voor het geven van de presentatie met aansluitend tijd om in gesprek te gaan over de situatie in je wijk, de gewenste situatie en de concrete vervolgstapjes. Deze stappen zijn in de [Powerpoint](#) te vinden.   

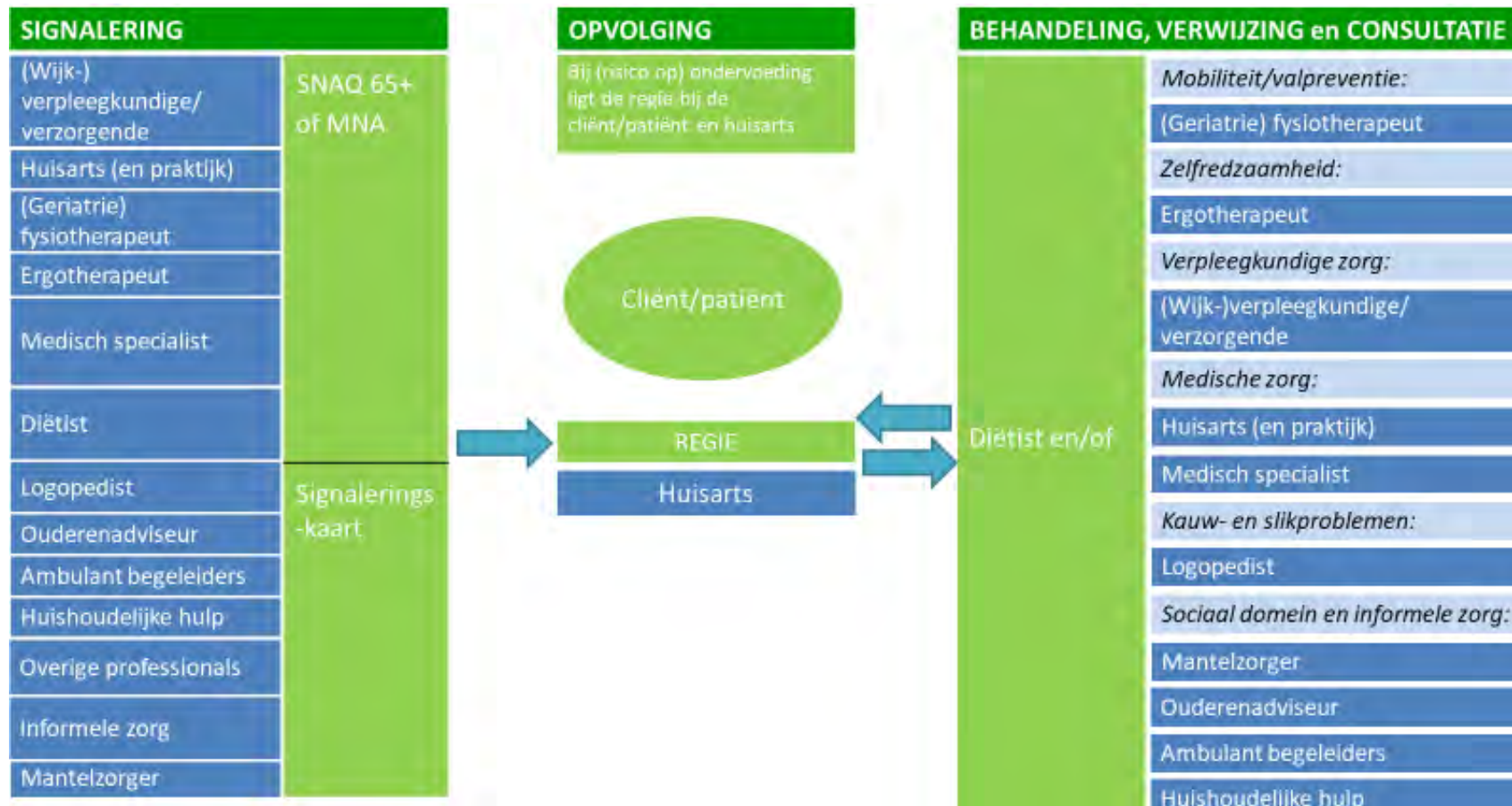
- 5** Probeer gezamenlijk toe te werken naar concrete afspraken om de ideeën uit te werken. Spreek af wie de trekker is en wie wil meedenken. Spreek met deze groep concreet af wanneer je de afspraken gaat uitwerken. Maak hierbij slim gebruik van de reeds bestaande zorgpaden ([Apeldoorn](#) / [Zwolle e.o.](#)). 
- 6** Maak slim gebruik van de reeds ontwikkelde hulpmiddelen om ondervoeding meer onder de aandacht te brengen:
  - Wachtkamerfilmje voor jouw organisatie
  - Scholingsaanbod ondervoeding:
    - [Overzicht scholing](#) ([website Kenniscentrum Ondervoeding](#))
    - [PIT Actief](#)
    - [Ondervoeding in het ziekenhuis \(Noordhoff e.o.\)](#)
  - Verspreiden van de [signaleringskaart](#) (je toelichting op [website noordhoff](#))



- 1** Website kenniscentrum GALA
- 2** Aansluiten bij bestaande overlegstructuur (voorbeelden)
- 3** Presentatie Landelijk netwerk diëten
- 4** Toelichting: belang van urgentie voelen / in gesprek gaan
- 5** Lokale / regionale afspraken (inzet zorgpad)
- 6** Tools: wachtkamerfilm, scholing, signaleringskaart



# Zorgpad



## Signaleren van ondervoeding bij kwetsbare ouderen

Wat kunt u doen met deze signaleringskaart?

Deze kaart kan u helpen om signalen van ondervoeding te herkennen en te bespreken.

Signaleringskaart  
ondervoeding  
kwetsbare  
ouderen

- Kleding is ruimer gaan zitten
- De riem zit een gaatje strakker
- Het horloge om de pols zit lossier
- Ring zit los om de vinger
- Het gewicht is ongewenst > 4 kg gedaald (binnen 6 maanden)



- Geeft aan dat het eten niet smaakt/niet lekker is
- Eten en drinken blijft staan
- De koelkast blijft vol/leeg of bevat producten waarvan de houdbaarheidsdatum is verstreken
- Aangebroken kleine porties blijven staan



### Zelfstandigheid



- Heeft hulp nodig bij het halen van de boodschappen
- Heeft hulp nodig bij de maaltijdbereiding
- Heeft hulp nodig van anderen bij het eten en drinken

### Overige signalen



- Geeft aan het voortdurend koud te hebben
- Kauwen gaat moeilijker (niet passend gebit), problemen met mond
- Is meer vermoeid
- Heeft toegenomen moeite met het opstaan, lopen en traplopen



## Scholingen:

- Door: diëtist en fysiotherapeut
- Aan: huisartsen, wijkverpleegkundigen, helpenden +, fysiotherapeuten, ouderen, ...

## Presentatie

- Informatie over ondervoeding (wat is het? prevalentie, oorzaken, gevolgen, signaleren)
- Gesprek erover en vervolgstappen bespreken

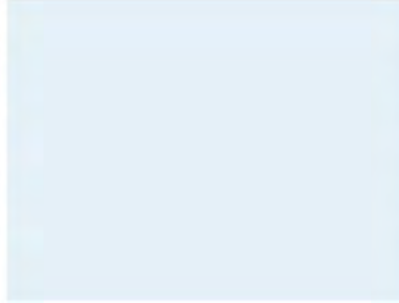


Anita Lahuis, Proscoop

[anita.lahuis@proscoop.nl](mailto:anita.lahuis@proscoop.nl)

Contact met uw eigen ROS?: [Home \(ros-netwerk.nl\)](http://ros-netwerk.nl)

Op de website van het kenniscentrum Ondervoeding staat veel informatie:  
[www.kenniscentrumondervoeding.nl](http://www.kenniscentrumondervoeding.nl)



Vitaal oud(er) worden

***& de rol van Sport en Bewegen***

4 september 2023

# Kenniscentrum Sport & Bewegen

- Mitchell Tollenaar - Specialist Ouderen
- Kennis uit wetenschap, beleid en praktijk beschikbaar en toepasbaar maken.
- Informeren, adviseren en ondersteunen

# Waarom sport en bewegen een bruikbaar onderwerp is:

Sport en bewegen voor ouderen heeft een prominente rol binnen:

- **Sportparticipatie**
- **De ketenaanpak Valpreventie**

*En kan (gecombineerd) worden ingezet binnen meerdere thema's, zoals*

*Een tegen eenzaamheid*

*Mentale gezondheid*

*Vitaal Ouder worden*

*Gezonde leefstijl*

*Leefomgeving*



# UITGELICHT - Sport en bewegen & Valpreventie



Bron: VeiligheidNL

Ongeacht de mate van Valrisico is structureel sporten en/of bewegen onderdeel van de ketenaanpak Valpreventie.

(VeiligheidNL, 2022)

# UITGELICHT - Sport en bewegen & Valpreventie

Mensen die fysiek actief zijn blijven tot 15 jaar langer zelfstandig dan inactieve mensen; veel van de achteruitgang in gezondheid en mobiliteit die wordt toegeschreven aan het ouder worden is feitelijk het gevolg van inactiviteit.

(Sherrington, et al., 2019).

Bewegen zorgt voor **afname van valrisico** doordat het, afhankelijk van de wijze en intensiteit, de **balans**, **motorische vaardigheden** en **spierkracht** verbetert en zo een stabiel looppatroon behouden blijft en er snel en adequaat gereageerd kan worden bij struikelen.

(Sherrington, et al., 2017; Gerards, 2023).

Structureel bewegen is daardoor een belangrijke factor en schakel om **vallen te voorkomen** en ook geleerde lessen uit de Valpreventieve activiteiten **te onderhouden**.

(VeiligheidNL, 2022)

# Het belang van sport en bewegen voor (kwetsbare) ouderen in een vergrijzende samenleving





Bewegen helpt lichamelijke en sociale problemen die optreden bij het ouder worden te voorkomen of beperken. Voldoende bewegen draagt dus bij aan een langer en gezonder leven en dit op de volgende onderdelen:


- een gezonde leefstijl (inclusief voldoende bewegen) op latere leeftijd draagt significant bij aan de **preventie** van chronische ziekten als hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en dementie.
- voldoende bewegen, met name krachttraining, is essentieel voor **behoud van spiermassa en functionaliteit**
- een beperkte ziektelast en het behoud van spiergezondheid heeft positieve effecten op de **zelfredzaamheid** en mate van **kwetsbaarheid** van ouderen.
- deelname aan sport- en beweegactiviteiten zorgt voor meer **participatie** en kan bijdragen aan een **sterker sociaal netwerk** en een afname van het gevoel van **eenzaamheid**.



## Effecten van bewegen op gezondheid


Regelmatig bewegen kan de gevolgen van het verouderingsproces vertragen en vitaliteit stimuleren, waardoor 65-plussers langer zelfredzaam kunnen blijven en kunnen blijven meedoen in de maatschappij. Dit zorgt ook voor lagere zorgkosten<sup>19</sup>. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van bewegen op gezondheid van diverse bevolkingsgroepen, waaronder 65-plussers. De positieve effecten van bewegen specifiek voor 65-plussers zijn samengevat in tabel 1.

VORM VAN BEWEGEN	POSITIEVE EFFECTEN
<b>KRACHT-OEFENINGEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Meer spierkracht</li><li>+ Meer spiermassa</li><li>+ Hogere loopsnelheid</li></ul>
<b>COMBINATIE VAN DUURTRAINING EN KRACHT-OEFENINGEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Lager risico op botbreuken</li></ul>
<b>MATIG TOT INTENSIEF BEWEGEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Lager risico op botbreuken</li><li>+ Lager risico op gebroken heup</li><li>+ Lager risico op lichamelijke beperkingen</li></ul>
<b>MATIG TOT INTENSIEF BEWEGEN</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>+ Lager risico op cognitieve achteruitgang en dementie</li><li>+ 35% lager risico op de ziekte van Alzheimer</li></ul>



REGELMATIG BEWEGEN ZORGT VOOR LANGERE ZELFREDZAAMHEID

↓ WAARDOOR LAGERE ZORGKOSTEN



Tabel 1. Positieve gezondheidseffecten van bewegen op basis van wetenschappelijk onderzoek bij 65-plussers<sup>20</sup>

# De beweegrichtlijn

*Om deze gezondheidsvoordelen van bewegen te behalen is voldoende beweging nodig. De beweegrichtlijn bij volwassenen en ouderen is hierin:*



**kenniscentrum**  
sport & bewegen

**Volwassenen en ouderen**



**2,5 uur per week**  
matig intensief bewegen

Verspreid het bewegen over meerdere dagen.



**2x per week**  
spier- en botversterkende activiteiten

Voor ouderen in combinatie met balansoefeningen.

# Waarom sport en bewegen dus een belangrijk onderwerp is:

Bijna iedereen weet dat sport en/of bewegen positieve effecten heeft, maar hoe staat het met de sport en beweegdeelname en sportparticipatie binnen deze grote doelgroep?

# Waarom sport en bewegen nog een belangrijk onderwerp is:

	55-64 jaar	65-79 jaar	80 jaar en ouder
Sportdeelname 20 %	45%	43%	
Behaalt de beweegrichtlijn 19,5%	43,9%	43,3%	

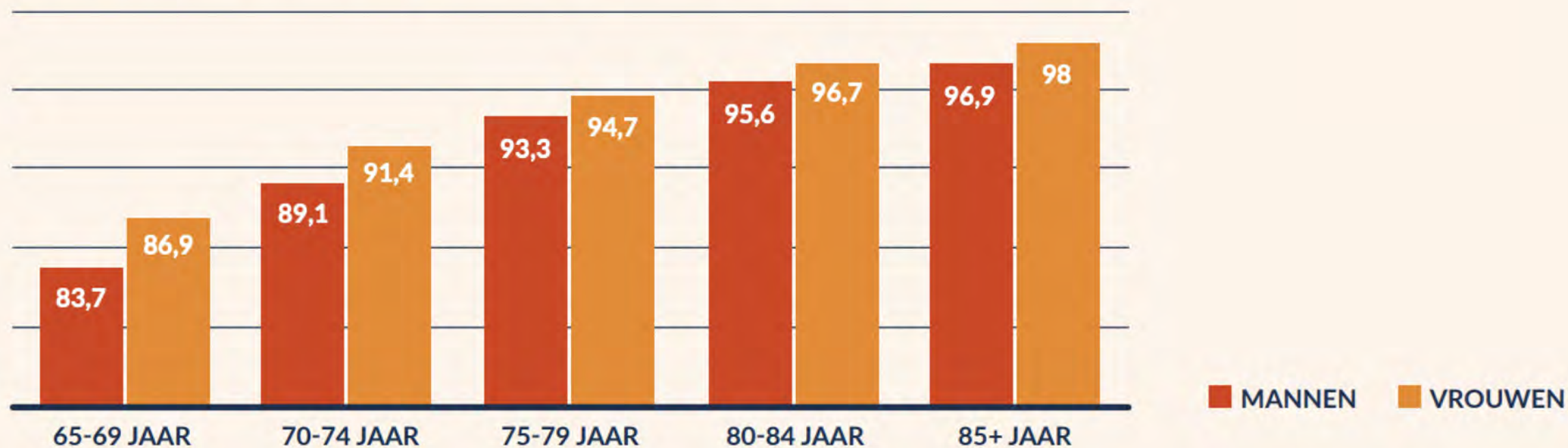
# Waarom sport en bewegen nog een belangrijk onderwerp is:

*Verdere uitsplitsing doelgroep Ouderen op chronische aandoening.*

	55-64 jaar	65-79 jaar	80 jaar en ouder
<i>Beweegrichtlijn behaald met chronische aandoening</i>	41%	35%	14%
<i>Sportdeelname behaald met chronische aandoening</i>	38%	37%	18%

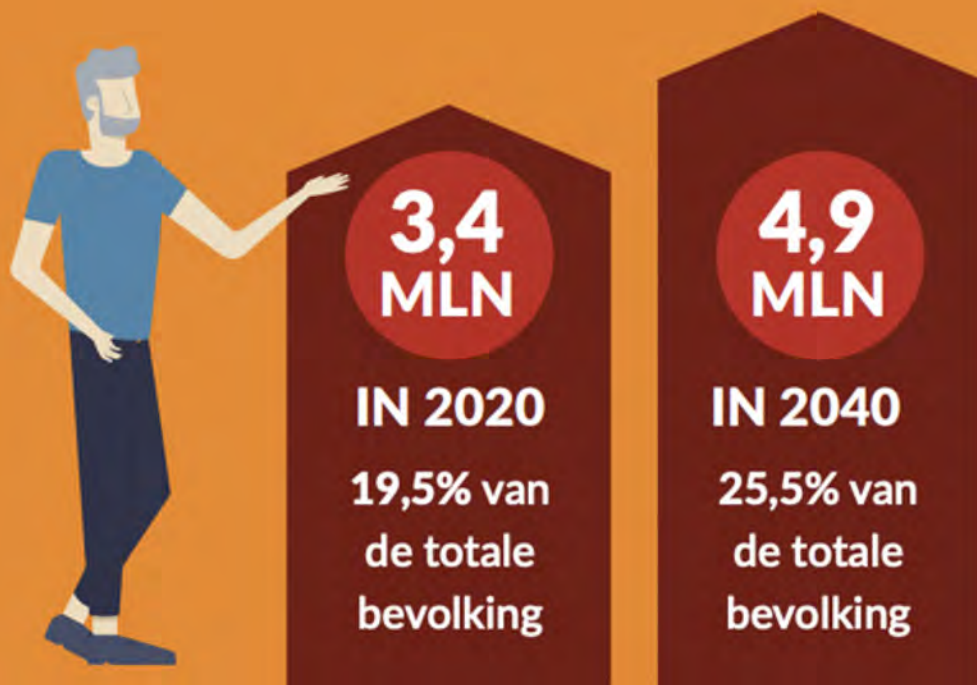


## % 65+ met ten minste 1 chronische aandoening

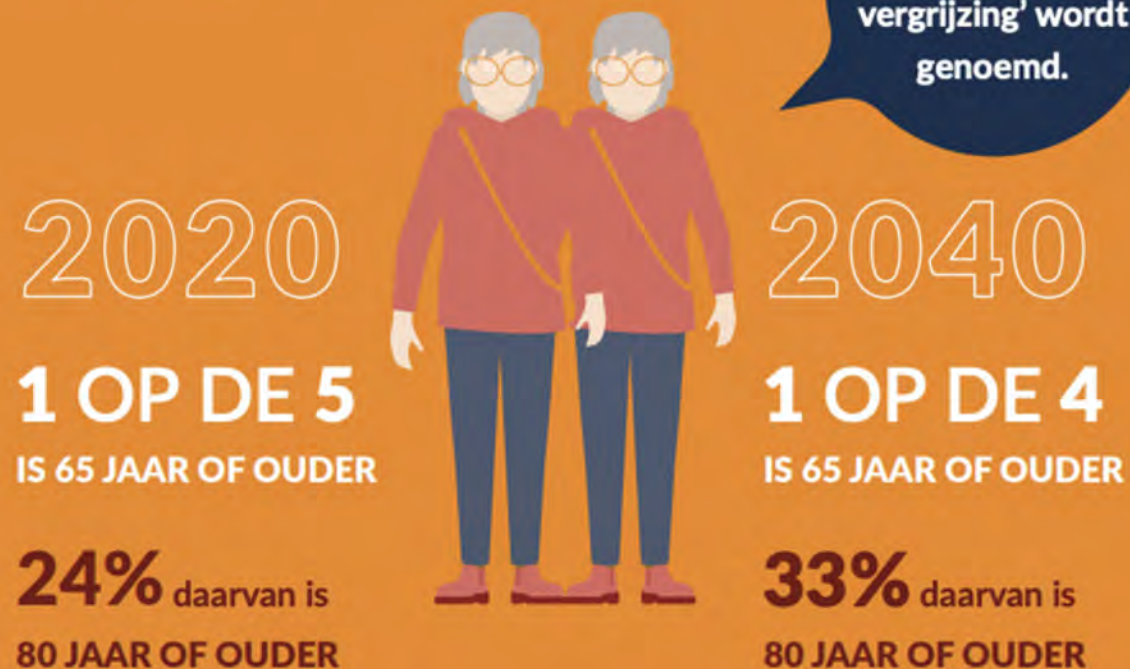


Figuur 1. Aandeel 65-plussers dat op basis van huisartsenregistraties een of meer chronische aandoeningen heeft<sup>11</sup>.

## DE GROEP 65-PLUSSERS IN NEDERLAND GROEIT DE KOMENDE DECENNIA<sup>1</sup>



## BOVENDIEN VERDUBBELT HET AANTAL 80-PLUSSERS IN DE JAREN TOT 2040<sup>2</sup>



# Hoe bereiken we dit met sport en bewegen in de praktijk

Voorbeeld over - Sportstimulering en meer ouderen in beweging brengen.

Bijvoorbeeld: **GoldenSports**

- Erkend beweegaanbod voor de vitale ouderen.
- Trainingen gericht op behoud en/of verbeteren van de balans, spierkracht, lenigheid, coördinatie en conditie.
- Ouderen nemen deel om vitaal te blijven.
- Sociale aspect is wel een belangrijk onderdeel

# Hoe bereiken we dit met sport en bewegen in de praktijk

Voorbeeld over - Sport als middel inzetten om andere problematiek te voorkomen of tegen te gaan.

Bijvoorbeeld: **Sociaal Vitaal (in Kleur)**

- Erkend beweegprogramma om de fysieke fitheid te verbeteren en eenzaamheid te verminderen van kwetsbare ouderen.
- Trainingen gericht op fysieke, mentale en sociale weerbaarheid
- Gezondheidsvoorlichtingen en zelfmanagement oefeningen
- Sociale aspect belangrijker dan het bewegen

# Meer informatie en/of aan de slag met ouderen in bewegen brengen?



Alle relevante kennisproducten, interventies, praktijkvoorbeelden en tips om met sport en bewegen aan de slag te gaan binnen de thema's van GALA en SPUK gebundeld op 1 plek.

**Sport- en Bewegwijzer GALA / SPUK**



# Contact

**Mitchell Tollenaar**

[mitchell.tollenaar@kenniscentrumsportenbewegen.nl](mailto:mitchell.tollenaar@kenniscentrumsportenbewegen.nl)

[Kenniscentrum Sport & Bewegen](http://kenniscentrum.sport&bewegen.nl)

[Allesoversport.nl](http://allesoversport.nl)

[Nieuwsbrief ouderen](#)





KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE

---

Webinar 'vitaal ouder worden'  
4 september 2023



Rahsaan Paternotte

Projectleider maatschappelijk kunstonderwijs  
KOO

## Wie zijn wij?

- Grootste aanbieder van kunstonderwijs
- Samen met 400+ kunstdocenten en kunstenaars
- Kunstonderwijs en (actieve) kunstbeoefening
- 5 Kunstdisciplines
  
- K00 organiseert professioneel kunstonderwijs in de regio Den Haag met name daar waar dit niet vanzelf gaat.
- → Doelgroepen, Docenten, Partners, Financieel.



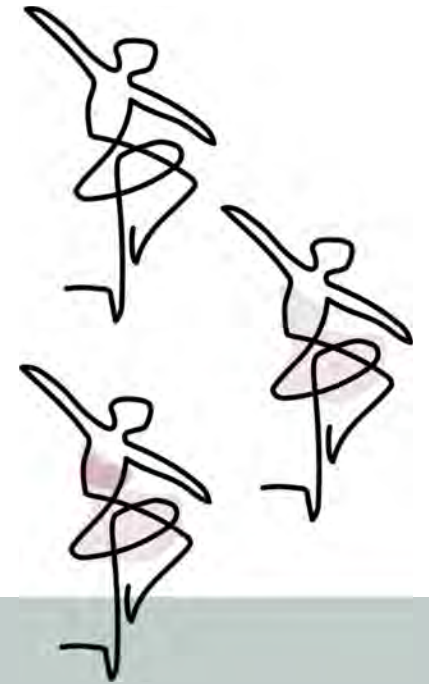
KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE





## Wat doen wij?

- Projectenorganisatie: Scholen, Maatschappelijke projecten.
- Kwetsbare inwoners, inwoners met een beperking en senioren/ouderen.
  
- 16 maatschappelijke projecten
- 9 projecten voor senioren



KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE

## De Haagse situatie 1/2

- Geen centrum voor de kunsten sinds 2012
- Cultuurschakel = onafhankelijk kenniscentrum kunst en cultuur  
→ 'een leven lang kunst en cultuur voor iedere inwoner van Den Haag'
- Cultuurankers, zelfstandig ondernemers, stichtingen.
- K00 is grootse aanbieder kunstonderwijs



KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE



## De Haagse situatie 2/2

Den Haag wonen bijna 80.000 65-plussers en neemt toe.

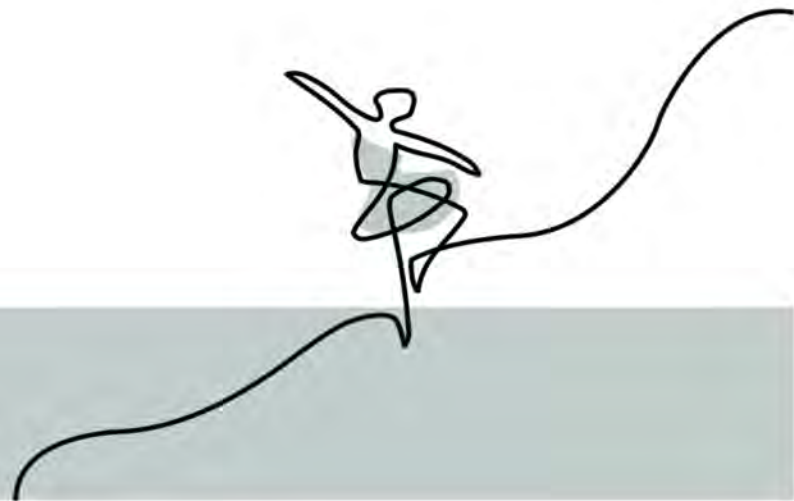
Actieprogramma Seniorvriendelijke Den Haag 2015

- Meedoen en leefplezier
- Gezond en veerkrachtig
- Prettig wonen in je wijk

Sociale kaart Den Haag, Subsidies, Haags Ontmoeten samen met zorgaanbieders.



KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE

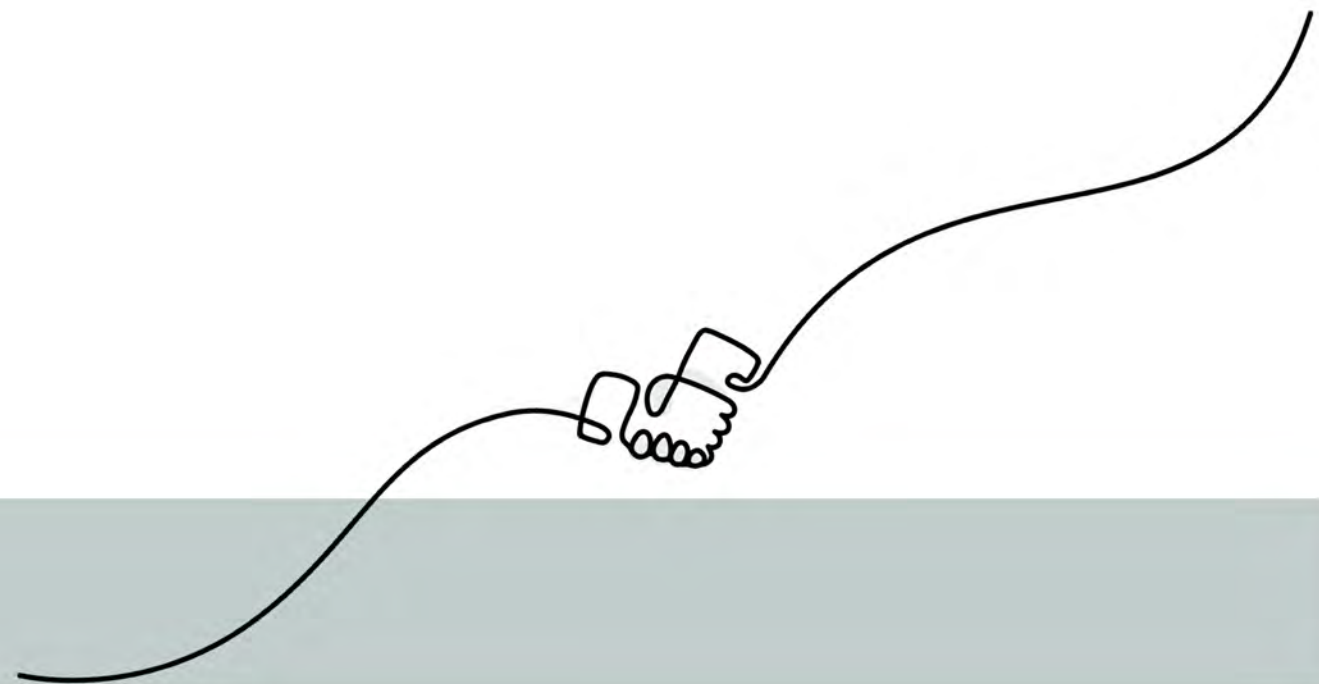


## Ontwikkelingen in de tijd

- 2014 Levenskunst en Wilt u even voor mij buigen?
- 2015 Den Haag seniorvriendelijke stad
- 2016 Age Friendly Cultural Cities 2016
- 2017 Age Friendly Cultural Cities 2017
- 2018-2021 Ouderen in de Kunst
- 2022 Samen Sociaal en Vitaal



KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE



# Uit de praktijk: Kleuren van Vroeger

“We merken hier dat Jan vaak erg onrustig is, behalve op dinsdag, want dan kan hij aan de slag met het pastelkrijt. Daar wordt hij rustig van.”



“Ik ga iets schilderen om mee te nemen naar mijn familie in Suriname.”

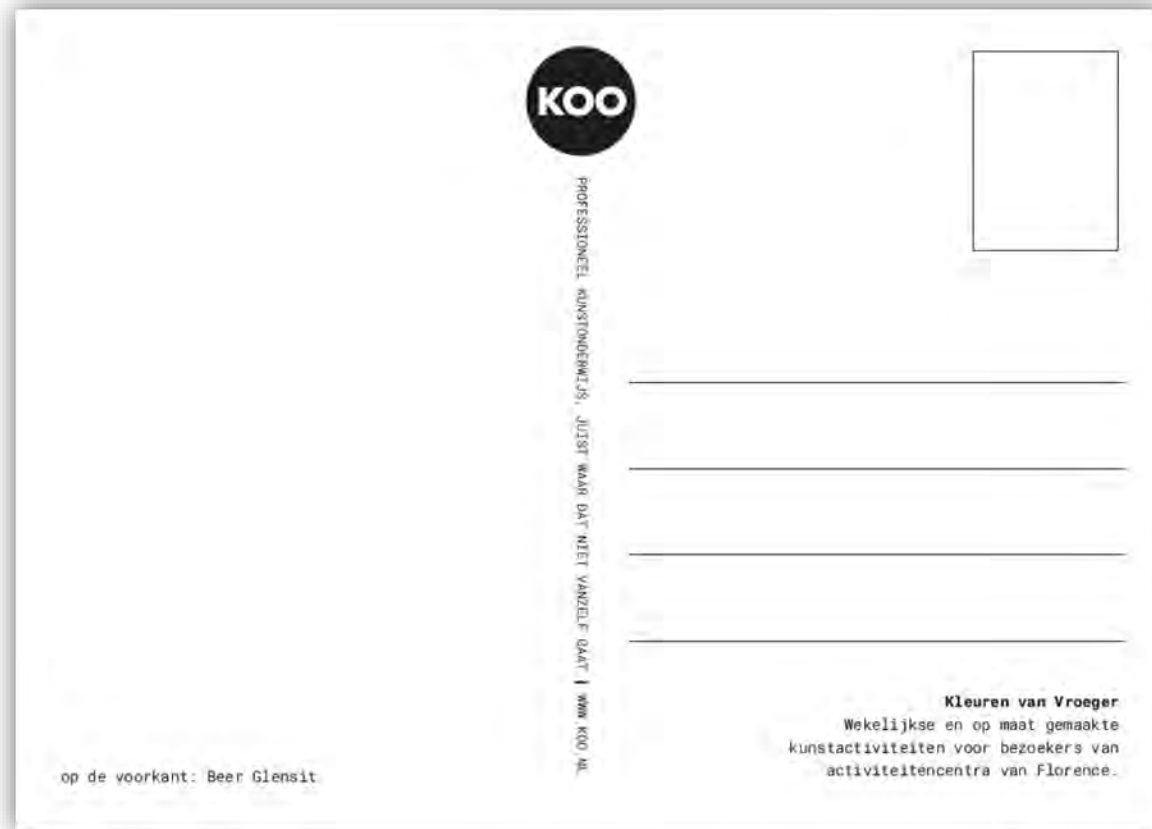


**KOO**

KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE

# Uit de praktijk: Kleuren van Vroeger

“Mijn hulp geloofde niet dat ik die tekening zelf had gemaakt.”



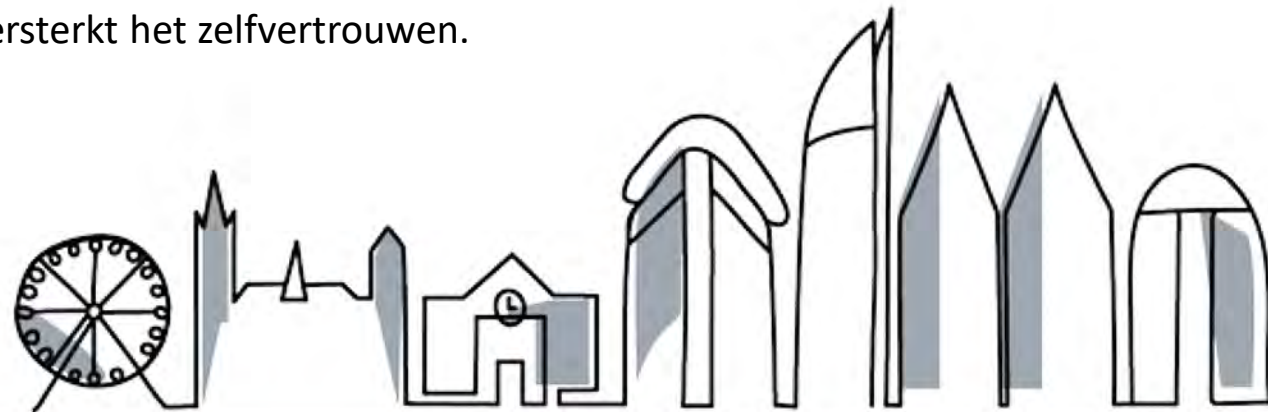
“Ik dacht dat ik helemaal niet creatief was maar nu weet ik dat ik wel creatief ben.”



KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE

## Waarom Kunstonderwijs (voor senioren)?

- Creatieve ontwikkeling, beoefening en participatie is essentieel is voor een goed functionerende, harmonieuze samenleving.
- Verbindt, verdiept, verrijkt, biedt inspiratie, geeft energie.
- Past in een actieve levensstijl: bewegen, motorische stimulans en cognitieve uitdaging.
- Bevordering van welzijn, levenslust en ertoe blijven doen in de samenleving.
- Sociale interactie, bestrijding eenzaamheid.
- Culturele barrières vervagen en op andere manieren (leren) kijken.
- Bewustwording van talenten en (onbekende) mogelijkheden; Versterkt het zelfvertrouwen.
- Kunst is leuk!



KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE

# Uit de praktijk: KunstKnuffel

“Jullie laten de mensen op hun eigen manier bloeien!”



“Ik vond het eindeloos. Ik heb genoten. Het raakt me”

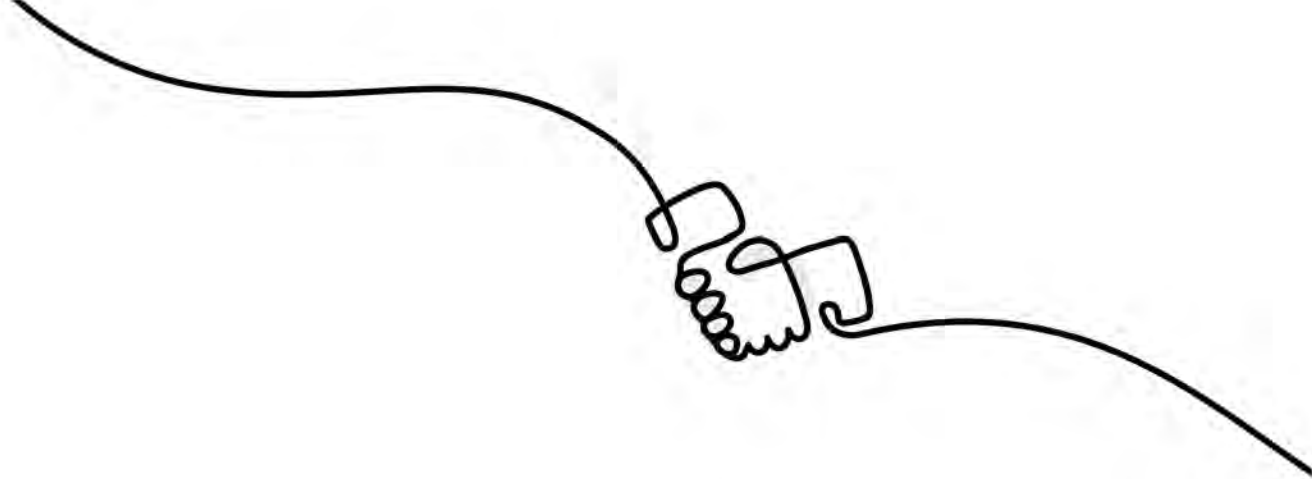
**KOO**

KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE



# Projecten voor senioren

1. Kunstknuffel
2. Tijd voor kunst
3. Kleuren van vroeger (o.a. met Haags Ontmoeten)
4. Levenskunst on tour/Kleurenparade
5. Ouderen in de Kunst - Kunstlessen in de Bieb
6. Sociale tafel
7. Kopi Kecil Krea
8. Brievenbus kunst
9. Klein Kunstje



KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE

# Uit de praktijk: Kopi Kecil Krea

“Wat heb ik genoten van de kopi kecil. Na een voorstelrondje gingen we meteen zingen. Heerlijk. Ik weet niet meer hoe onze begeleider heet maar wat een prachtige stem. Mijn vraag is of er een vervolg komt om Indische/Molukse liedjes samen te zingen. Ik hoor graag van u.”

“De sfeer was als vroeger op een verjaardag met de Indische tantes van mijn man.”



**KOO**

KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE

# Uit de praktijk: Klein Kunstje



*Samen  
Kunstbeoefening  
Les zonder docent*



**KOO**

KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE

## Links ter info

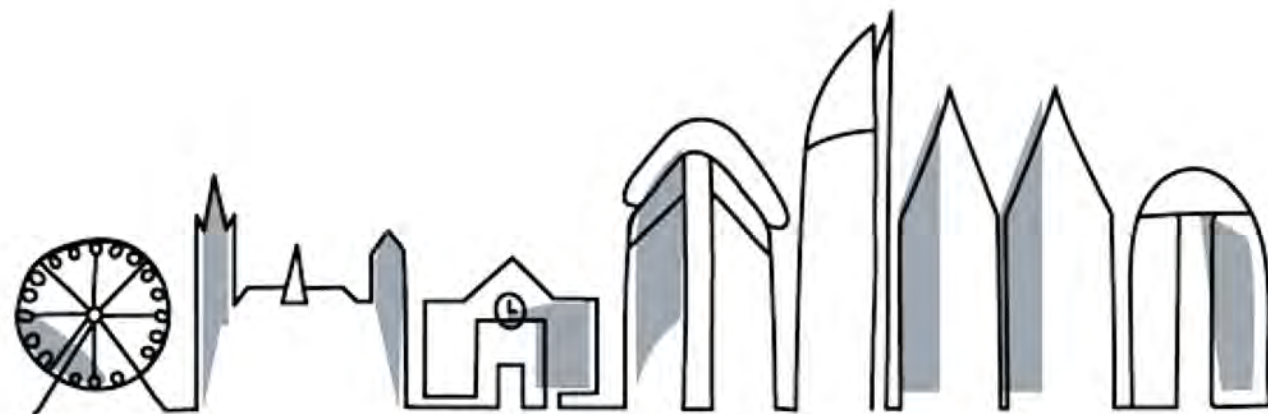
- Seniorvriendelijk Den Haag: [www.denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning/zorg-voor-elkaar/seniorvriendelijke-stad-den-haag.htm](http://www.denhaag.nl/nl/zorg-en-ondersteuning/zorg-voor-elkaar/seniorvriendelijke-stad-den-haag.htm)
- Sociale Kaart Den Haag: [www.socialekaartdenhaag.nl/](http://www.socialekaartdenhaag.nl/)
- Subsidie Samen sociaal en vitaal: [www.denhaag.nl/nl/subsidies/subsidies-zorg-en-welzijn/subsidie-samen-sociaal-en-vitaal-2023.htm](http://www.denhaag.nl/nl/subsidies/subsidies-zorg-en-welzijn/subsidie-samen-sociaal-en-vitaal-2023.htm)
- Kennisdossier ouderen: [www.lkca.nl/artikel/cultuur-en-ouderen/](http://www.lkca.nl/artikel/cultuur-en-ouderen/)
- Onderzoek WHO: [www.lkca.nl/artikel/who-bevestigt-kunst-en-cultuur-bevorderen-de-gezondheid/](http://www.lkca.nl/artikel/who-bevestigt-kunst-en-cultuur-bevorderen-de-gezondheid/)
- Onderzoek Culture Action Europe: [www.lkca.nl/artikel/europese-studie/](http://www.lkca.nl/artikel/europese-studie/)
- LKCA Whitepaper: [www.lkca.nl/wp-content/uploads/2022/03/LKCA-Whitepaper\\_Zo-zet-je-als-gemeente-cultuurbeoefening-in\\_150322.pdf](http://www.lkca.nl/wp-content/uploads/2022/03/LKCA-Whitepaper_Zo-zet-je-als-gemeente-cultuurbeoefening-in_150322.pdf).
- K00 Maatschappelijke Projecten: [www.koo.nl/maatschappelijke-projecten/](http://www.koo.nl/maatschappelijke-projecten/)



KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE



KUNST  
ONDERWIJS  
ORGANISATIE



Rahsaan Paternotte

Projectleider maatschappelijk kunstonderwijs K00

[Rahsaan@koo.nl](mailto:Rahsaan@koo.nl)