



Bewustwordingsactie GOED GEVOED OUDER WORDEN 2025 van 7 t/m 11 april 2025

Voedzaam en gevarieerd eten helpt om fysiek én mentaal gezond te (blijven) leven. Ook als we ouder worden.

Als partners van het Partnernetwerk Ondervoeding Ouderen (POO) brengen we samen ondervoeding in Nederland onder de aandacht. Om dit te voorkomen, te signaleren en te behandelen. In alle sectoren van de zorg. Met elkaar maken we het verschil om (risicofactoren voor) ondervoeding bij ouderen eerder te herkennen, zodat behandeling op tijd en optimaal kan worden gestart.

Kom ook in actie!

We nodigen je van harte uit de communicatie-uitingen **Bewustwordingsactie GOED GEVOED OUDER WORDEN** te delen in week 7 t/m 11 april 2025. Samen informeren we zoveel mogelijk ouderen en hun naasten, professionals in zorg en welzijn en organisaties.

Hoe werkt het?

1. Op de volgende pagina's vind je 11 communicatie-uitingen (beeld + tekst) specifiek voor een bepaalde doelgroep.
 - a. Professionals in zorg en welzijn, medewerkers beleid en organisatie
 - b. Ouderen
 - c. Informele zorg en professionals in zorg en welzijn
 - d. Mantelzorgers en informele zorg

2. Kies één of meerdere berichten (beeld met bijbehorende tekst) die past bij de doelgroep van jouw organisatie of achterban
 3. Voor de beste kwaliteit adviseren we je de afbeeldingen uit onze Google Drive te downloaden via [de website](#) van het Kenniscentrum Ondervoeding
 4. Deel één of meerdere berichten via sociale media, nieuwsbrief, intranet etc. en sluit af met #goedgevoedouderworden.
- Deze acties kan ja natuurlijk ook buiten deze week in april voortzetten.

Waar vind je wat je nodig hebt?

In onze Google Drive vind je:

- Afbeeldingen (deze zijn vrij te gebruiken)
- Logo van GOED GEVOED OUDER WORDEN
- Logo POO (uitsluitend voor de aangesloten partners).

[Op de website](#) van het Kenniscentrum Ondervoeding is de bewustwordingsactie ook te vinden.

Meer informatie, heb je vragen of opmerkingen?

Mail naar info@kenniscentrumondervoeding.nl voor vragen over de bewustwordingsactie GOED GEVOED OUDER WORDEN. Voor meer informatie over het Partnernetwerk Ondervoeding Ouderen [klik hier](#).

Communicatie-uitingen

Hieronder zijn 11 communicatie-uitingen uitgewerkt: de teksten zijn specifiek voor een bepaalde doelgroep en voorzien van een duidelijke boodschap, beeld(en) en call-to-action (bijv. 'doe de test via ...').

Tekst kernboodschap: Sluit alle teksten af met #goedgevoedouderworden	Doelgroep Professionals in zorg en welzijn, medewerkers beleid en organisatie
Voedzaam en gevarieerd eten en voldoende bewegen is gedurende ons hele leven van belang. Ook als we ouder worden. Het houdt ons fysiek én mentaal gezond. Toch komt ondervoeding vaker voor dan je denkt. Ook in Nederland. Maar liefst 8,5 % van de zelfstandig thuiswonende 65-plussers is ondervoed of heeft hoog risico hierop. Dat betekent dat ze minder voedingsstoffen binnen krijgen dan zij nodig hebben. Bij kwetsbare 65-plussers is dit zelfs gemiddeld 16 %. Denk aan ouderen met thuiszorg, slechte eetlust, mobiliteitsbeperking, alleenwonend of boven de 85 jaar. Meer weten over wat jij kunt doen? Ga naar: www.goedgevoedouderworden.nl.	
Tekst kernboodschap: 3 varianten	Doelgroep Ouderen
Variant A Hoe goed eet u? Gevarieerd, eiwitrijk eten en voldoende bewegen is belangrijk voor uw gezondheid. Samen dragen ze bij aan behoud van spiermassa. Zo kunt u blijven doen wat u het liefst doet. Tuinieren of wandelen bijvoorbeeld. Doe de test en kom erachter of u voldoende eiwitten binnenkrijgt. U kunt de test ook samen met iemand invullen. Doe de test via: www.goedgevoedouderworden.nl/test-uzelf Variant B Voedzaam en gevarieerd eten is gedurende ons hele leven van belang. Ook als we ouder worden. Met deze 3 tips blijft u fit en krachtig: - Eet gezond en gevarieerd: geniet van 3 tot 6 maaltijden per dag en zorg voor voldoende afwisseling - Eet voldoende eiwitrijke producten om verlies van kracht en spiermassa tegen te gaan. Er zitten veel eiwitten in melk, kaas, eieren, vlees, vis, gevogelte, noten en pinda's, graan- en soja producten en peulvruchten. - Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Kies voor activiteiten die bij u passen.	

Meer tips vindt u op: www.goedgevoedouderworden.nl/praktische-adviezen

Variant C

Bewegen geeft u kracht. Letterlijk, want door te bewegen behoudt u spiermassa en blijven gewrichten soepel. Maar ook voor uw mentale gezondheid is bewegen erg belangrijk.

Wandelen, tuinieren of stofzuigen dragen al bij aan uw dagelijkse beweging.

Wilt u weten of u voldoende beweegt?

Doe de test via: www.goedgevoedouderworden.nl/test-uzelf

Tekst kernboodschap: 3 varianten

Variant A Ongeveer 16 % van de thuiswonende kwetsbare 65-plussers is ondervoed of heeft een hoog risico hierop. Denk aan ouderen met thuiszorg, slechte eetlust, mobiliteitsbeperking, alleenwonend of boven de 85 jaar. Bij opname in het ziekenhuis op de afdeling geriatrie is 38% ondervoed. Dat betekent dat zij te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen. Hierdoor hebben ze minder energie en kracht om de dingen te doen die ze willen.

Geldt dit ook voor iemand in jouw omgeving? Zo herken je ondervoeding:

1. Gewichtsverlies zonder dat dit de bedoeling is (ook bij overgewicht)
2. Kleding en/of een horloge zitten losser
3. Minder eetlust
4. Vermoeidheid of een slechte conditie
5. Dagelijkse activiteiten kosten meer moeite

Lees de tips om ondervoeding te verhelpen via: www.goedgevoedouderworden.nl/praktische-adviezen

Variant B

Goede voeding is ons hele leven van belang. Het binnenkrijgen van voldoende eiwitten en energie (kilocalorieën) zorgen voor het behoud van spiermassa en kracht. Het is belangrijk om hierop te letten bij het ouder worden.

Krijgen jouw cliënten voldoende voedingsstoffen binnen?

Test het nu via: www.goedgevoedouderworden.nl/test-uzelf

Variant C

Maar liefs 8,5 % van de zelfstandig thuiswonende 65-plussers is ondervoed of heeft hoog risico hierop. Dat betekent dat ze minder voedingsstoffen binnen krijgen dan zij nodig hebben. Bij kwetsbare 65-plussers is dit zelfs

Doelgroep Informele zorg en professionals in zorg en welzijn



gemiddeld 16 %. Denk aan ouderen met thuiszorg, slechte eetlust, mobiliteitsbeperking, alleenwonend of boven de 85 jaar.

Denk je dat iemand in jouw omgeving (mogelijk) ondervoed is?

Dit kun jij doen:

1. Ga met elkaar in gesprek: wat heeft de ander nodig om meer en beter te eten?
2. Zorg er samen voor dat er voldoende gevarieerd eten en eiwitrijke producten in huis zijn. Zoals melk, kaas, eieren, vlees, vis, gevogelte, noten en pinda's, graan- en sojaproducten en peulvruchten.
3. Ga na of er sprake is van (risico op) ondervoeding en bespreek samen of advies van de huisarts of diëtist nodig is.

Lees wat jij nog meer kan doen op: www.goedgevoedouderworden.nl/praktische-adviezen

Tekst kernboodschap:

Jij kunt je naaste helpen om voldoende te eten en drinken

Dit kun jij doen:

1. Ga met elkaar in gesprek over eetlust, boodschappen doen en koken.
2. Vraag wat de ander nodig heeft om voldoende en voedzaam te eten.
Zorg dat er gevarieerd en eiwitrijk eten in huis is Zoals melk, kaas, eieren, vlees, vis, gevogelte, noten en pinda's, graan- en sojaproducten en peulvruchten.
3. Test (het risico op) ondervoeding en bespreek samen of advies van de huisarts of diëtist nodig is. Start de test via: www.goedgevoedouderworden.nl/test-uzelf/zelftest2/algemene-vragen/

Lees wat jij nog meer kan doen op: www.goedgevoedouderworden.nl/praktische-adviezen

Doelgroep Mantelzorgers en informele zorg

