Communicatie toolkit Bewustwordingsweek Goed Gevoed Ouder Worden

13 t/m 17 april 2026

Het Kenniscentrum Ondervoeding brengt ondervoeding onder de aandacht in Nederland. Het doel is om ondervoeding te voorkomen, signaleren en te behandelen binnen alle sectoren van de zorg. Samen kunnen we het verschil maken door (risicofactoren voor) ondervoeding bij ouderen sneller te herkennen, zodat behandeling tijdig en optimaal kan worden gestart.

Doe mee

Van 13 t/m 17 april 2026 staat de Bewustwordingsweek Goed Gevoed Ouder Worden centraal. Deel de communicatie-uitingen uit deze communicatietoolkit en help mee om ouderen en professionals in zorg te informeren over het belang van goede voeding.

Hoe werkt het?

- Op de volgende pagina's vind je communicatie-uitingen (beeld + tekst) specifiek voor een van de doelgroepen.
- Kies één of meerdere berichten (beeld met bijbehorende tekst) die past bij de doelgroep van jouw organisatie of achterban.
- Op de website van het Kenniscentrum Ondervoeding is de bewustwordingsactie ook te vinden.
- Deel één of meerdere berichten via sociale media, nieuwsbrief, intranet etc.
- Sluit af met #GGOW2026. Deze acties kan je natuurlijk ook buíten 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 van Kenniscentrum Ondervoeding

Op de laatste pagina van de toolkit vind je overige communicatie-uitingen, zoals materialen die te downloaden of te bestellen zijn, evenals informatie over bijeenkomsten, scholingen en deelname aan de expertgroep diëtisten.

Meer informatie, heb je vragen of opmerkingen?
Mail naar mblom@zgv.nl voor vragen over de bewustwordingsactie Goed gevoed ouder worden.

Doelgroep ouderen

Uiting 1

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 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 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

Uiting 2

Voedzaam en gevarieerd eten is gedurende ons hele leven van belang. Ook als we ouder worden. Deze 3 tips helpen om fit en krachtig te blijven:

- 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 sojaproducten en peulvruchten.
- Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Kies voor activiteiten die passend zijn. 2 Meer tips vindt u op: www.goedgevoedouderworden.nl/praktische-adviezen

Uiting 3

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 u/jou of iemand in uw/ 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

Doelgroep zorgprofessionals

Uiting 1

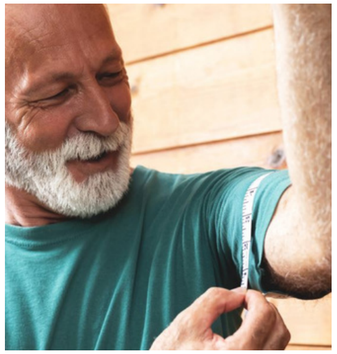
Ongeveer 16% van de thuiswonende kwetsbare 65-plussers is ondervoed of heeft een hoog risico hierop. Denk aan ouderen met thuiszorg, slechte eetlust, mobiliteitsbeperking, alleenwonend of boven de 85 jaar. Bij opname in het ziekenhuis op de afdeling geriatrie is 38% ondervoed. Dat betekent dat zij te 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

Uiting 2

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 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? De signaleringskaart kan hierbij ondersteunen. 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

Uiting 3

Bij vermoeden van ondervoeding is het belangrijk om er samen voor te zorgen dat er voldoende gevarieerd eten en eiwitrijke producten in huis zijn. Lees in de Goed Gevoed Ouder Worden brochure hoe je dit kunt doen of kijk op de website van Goed Gevoed Ouder worden.



Overige communicatie uitingen

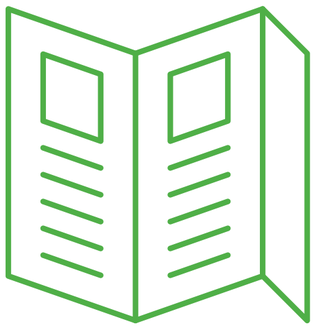
Bestellen & downloaden

- De signalsering kaart is hier te downloaden en te bestellen.
- De SNAQ$_{65+}$ is het screeningsinstrument voor thuiswonende ouderen. Het wordt gebruikt in de eerstelijnszorg, thuiszorg en revalidatiecentra. Klik hier om het screeningsinstrument te bestellen.
- De SNAQ$_{RC}$ is het screeningsinstrument voor de verpleeg- en verzorgingshuizen. Klik hier om het screeningsinstrument te bestellen.
- Poster Goed Gevoed Ouder Worden. Klik hier om de poster te downloaden.

Presentatie, scholing of bijeenkomst?

Bent u op zoek naar een presentatie, scholing of bijeenkomst over het belang van goede voeding bij het ouder worden? Bekijk het overzicht van aangesloten diëtisten hier.

Deelname Expertgroep dietisten - Kenniscentrum Ondervoeding

Ben je diëtist en heb je interesse om deel te nemen aan het kennisnetwerk Expertgroep Diëtisten Goed Gevoed Ouder Worden?

Tweemaal per jaar organiseren we een introductietraining voor diëtisten die willen deelnemen aan het kennisnetwerk. Wil jij in jouw regio een bijdrage leveren aan de implementatie van verschillende onderdelen van de domeinoverstijgende netwerkaanpak ondervoeding ouderen, zoals het uitvoeren van de interventie Goed Gevoed Ouder Worden? Dan is deze introductietraining iets voor jou. Meer informatie en voorwaarden voor deelname aan dit Kennisnetwerk vind je hier.