# Handleiding voor diëtisten

Voor het uitvoeren van de voorlichtingsbijeenkomst
“Goed Gevoed Ouder Worden”

Kenniscentrum Ondervoeding, 2026

**Inhoud**


- Waarom deze voorlichting?
- Wie kan de voorlichting uitvoeren?
- Voor wie is de voorlichtingsbijeenkomst bedoeld?
- Waar kan ik de benodigde materialen vinden?
- Hoe ziet de voorlichtingsbijeenkomst eruit?
- Hoe kan ik deelnemers werven voor deze voorlichting?
- Waar moet ik aan denken bij de voorbereiding en organisatie van de voorlichting?
- Waar kan ik terecht voor hulp?
- Hoe vindt evaluatie van de voorlichting plaats?


**Waarom deze voorlichting?**

Goed Gevoed Ouder Worden; dat wil toch iedereen? Helaas blijkt dat goed gevoed ouder worden niet voor iedereen vanzelfsprekend is. In Nederland is 8,5% van thuiswonende 65-plussers ondervoed. Bij kwetsbare 65-plussers of oudere ouderen is dit percentage hoger: 16% bij 65-plussers die thuiszorg krijgen, 13,5% bij 65-plussers die alleen wonen, 22% bij 65-plussers met een slechte eetlust en 19% bij thuiswonende 85-plussers. Ook bij mensen die worden opgenomen in het ziekenhuis (14-15%, op de afdeling geriatrie 38%) en verpleeg- of verzorgingshuis (15-20%) komt ondervoeding vaak voor. [1-3]
Ondervoeding leidt onder andere tot een verminderde kwaliteit van leven, grotere kans op vallen en grotere kans op opname in een ziekenhuis of andere zorginstelling. Uit interviews en focusgroepen met ouderen en mantelzorgers uitgevoerd door het Kenniscentrum Ondervoeding blijkt dat ouderen zich weinig bewust zijn van wat ondervoeding is, wanneer iemand verhoogd risico heeft ondervoed te raken of wat de negatieve gevolgen van ondervoeding zijn voor zelfstandigheid en gezondheid.
het Kenniscentrum Ondervoeding heeft daarom de interventie Goed Gevoed Ouder Worden ontwikkeld (2016-2018). Deze groepsvoorlichting voor ouderen en mantelzorgers is 1 van de 3 onderdelen die horen bij deze interventie. Deze voorlichtingsbijeenkomst is éénmalig. Het doel is overdracht van kennis en informatie m.b.t. goede voeding en ondervoeding, de oorzaken, gevolgen en behandeling van ondervoeding en adviezen om goed gevoed te blijven.
Naast deze voorlichting bestaat de interventie verder uit: een website (www.goedgevoedouderworden.nl) gericht op ouderen en mantelzorgers, een scholing voor eerstelijnszorgprofessionals en een scholing voor professionals voor in het sociaal domein. Op de website van het Kenniscentrum Ondervoeding is hierover meer informatie te vinden.

**Wie kan de voorlichting uitvoeren?**

De voorlichting moet worden uitgevoerd door een diëtist die lid is van het Kennisnetwerk Diëtisten Goed Gevoed Ouder Worden. Een geaccrediteerd netwerk dat op initiatief van het Kenniscentrum Ondervoeding is opgericht. Zie voor meer informatie over het netwerk en voorwaarden op erbij aan te sluiten de website van het Kenniscentrum Ondervoeding:
https://www.kenniscentrumondervoeding.nl/deelname-expertgroep-dietisten/

**Voor wie is de voorlichtingsbijeenkomst bedoeld?**
De voorlichtingsbijeenkomst is bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen en hun naasten/mantelzorgers. De inhoud is geschikt voor ouderen en naasten/mantelzorgers in het algemeen, dus zowel ouderen met hoog risico op ondervoeding als laag risico op ondervoeding kunnen deelnemen.

**Waar kan ik de benodigde materialen vinden?**
Bij deze handleiding voor de uitvoer van de voorlichtingsbijeenkomst hoort een powerpointpresentatie. Deze en overige materialen zijn te vinden op de website van het Kenniscentrum Ondervoeding na inloggen op de ledenpagina van de Expertgroep diëtisten Goed Gevoed Ouder Worden https://www.kenniscentrumondervoeding.nl/expertgroep-dietisten-goed-gevoed-ouder-worden/

**Hoe ziet de voorlichtingsbijeenkomst eruit?**
Voor het uitvoeren van de voorlichtingsbijeenkomst moet bovengenoemde powerpointpresentatie gebruikt worden. De inhoud van de powerpointpresentatie is ontwikkeld en in de praktijk geëvalueerd tijdens het project Goed Gevoed Ouder Worden. Daarna is de presentatie meermaals geactualiseerd. De presentatie bevat 31 slides en alle slides moeten tijdens de voorlichtingsbijeenkomst worden getoond en toegelicht. In bijlage 1 is voor elke slide een tekst met toelichting per slide toegevoegd.
De onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Wat goede voeding is voor ouderen o.b.v. de Schijf van Vijf.
- Wat de oorzaken, gevolgen en behandeling van ondervoeding inhouden.
- De criteria voor het vaststellen van (verhoogd risico op) ondervoeding.
- Wat je moet doen als sprake is van (hoog risico op) ondervoeding
- Het belang van voldoende eiwit in de voeding bij (hoog risico op) ondervoeding en voedingsmiddelen waar eiwit in zit.
- De informatie beschikbaar op de website goedgevoedouderworden.nl

Het is niet de bedoeling om slides te verwijderen of aan te passen. Het is wel mogelijk om aan het eind nog eigen slides toe te voegen en op die manier extra onderwerpen te bespreken tijdens de voorlichting indien dit gewenst wordt. Oefen voorafgaand aan de voorlichting de presentatie voor jezelf, zodat je bekend raakt met de inhoud. Neem tenminste 1 uur voor het uitvoeren van de voorlichting, optioneel kan een korte pauze (10-15 minuten) worden ingelast en laat aan het eind ruimte voor vragen uit het publiek.
Bij vragen of suggesties omtrent de inhoud en uitvoer van de voorlichting kun je contact opnemen met het Kenniscentrum Ondervoeding via email: bureau@kenniscentrumondervoeding.nl

**Hoe kan ik deelnemers werven voor deze voorlichting?**
Op basis van enkele pilotbijeenkomsten als onderdeel van het project Goed Gevoed Ouder Worden in Friesland blijkt dat contact leggen en samenwerking met een lokale ouderenbond, seniorenvereniging, vrouwenvereniging en/of welzijnsorganisatie bijdraagt aan een succesvolle werving van de doelgroep en uitvoering van de voorlichting. Neem bij voorkeur contact op met een bestuur of contactpersoon van betreffende vereniging/organisatie om de inhoud van de voorlichting toe te lichten en na te gaan of er interesse is.

Als dit niet mogelijk is kan de werving meer algemeen plaatsvinden via een advertentie in lokale kranten/nieuwsbrieven, huis-aan-huis kranten, via lokale websites, poster met aankondiging in de huisartspraktijk/buurthuis/bibliotheek/apotheek. Hierbij kan gebruikgemaakt worden van het logo van Goed Gevoed Ouder Worden (zie voorblad handleiding).
Het is aan te raden om geïnteresseerden vooraf te vragen zich aan te melden voor de bijeenkomst zodat bekend is of en hoeveel mensen verwacht kunnen worden.

**Waar moet ik aan denken bij de voorbereiding en organisatie van de scholing?**
Indien de bijeenkomst wordt uitgevoerd met een lokale vereniging/organisatie overleg dan met betreffende contactpersoon over de organisatie en stem datum, tijd, duur en locatie af met hen.

Vooraf:

- Stel datum en tijdstip van de bijeenkomst vast.
- Regel een geschikte locatie.
  *Let daarbij op dat deze makkelijk toegankelijk is voor mensen die slecht ter been zijn, gebruikmaken van een rollator/ stok of rolstoelafhankelijk zijn (geen drempels of trap, te kleine ruimte, aanwezigheid van ruim (invalide)toilet). Ga na of het geluid goed is voor mensen die eventueel minder goed horen/gehoorapparaat hebben. Geschikte locaties kunnen bijvoorbeeld zijn bij een welzijnsorganisatie, buurthuis, zorgcentrum, gezondheidscentrum.*
- Regel eventueel catering (bijvoorbeeld koffie, thee, water)
- Zorg voor een laptop, beamer, scherm en usb-stick met de powerpointpresentatie.
- Zorg voor voldoende achtergrondkennis.
- Oefen de presentatie ten minste 1 keer.

Op de dag zelf:

- Check de locatie; is het opgeruimd, zijn er voldoende stoelen, is er catering zoals afgesproken?
- Test de presentatie en zet ‘m klaar
- Leg eventueel materiaal of folders klaar bij de uitgang die mensen na afloop mee kunnen nemen, bijvoorbeeld de brochure Goed Gevoed Ouder Worden (zie Materialen bestellen en downloaden - Kenniscentrum Ondervoeding).

Kosten
De kosten voor de uitvoering van de groepsbijeenkomst zijn afhankelijk van de gekozen locatie en eventuele catering. Voor eventuele kosten voor gebruik van een zaal/locatie en aanwezigheid van thee/koffie kan aan aanwezigen of een eventueel betrokken organisatie een bijdrage gevraagd worden. Bespreek vooraf de kosten van deze presentatie en maak en offerte.

**Waar kan ik terecht voor hulp?**
Heb je hulp nodig m.b.t. de organisatie of uitvoer van de voorlichtingsbijeenkomst, stuur dan een email naar info@kenniscentrumondervoeding.nl.

**Hoe vindt evaluatie van deze voorlichtingsbijeenkomst plaats?**
Om continu te blijven verbeteren, is het van belang de gegeven scholing te evalueren. Laat daarom na afloop het evaluatieformulier uit bijlage 2 invullen door de deelnemers via onderstaande QR code:




De antwoorden worden verstuurd naar het Kenniscentrum Ondervoeding. Laat even weten als er een scholing is geweest, dan zorgen wij dat de resultaten ook bij je terugkomen: info@kenniscentrumondervoeding.nl.
Met de resultaten van de evaluaties zullen we regelmatig de scholing aanpassen en verbeteren.

**Referenties**

1. Kruizenga, H., van Keeken, S., Weijs, P., Bastiaanse, L., Beijer, S., Huisman-de Waal, G., Jager-Wittenaar, H., Jonkers-Schuitema, C., Klos, M., Remijnse-Meester, W., Witteman, B., & Thijs, A. (2016). Undernutrition screening survey in 564,063 patients: patients with a positive undernutrition screening score stay in hospital 1.4 d longer. The American journal of clinical nutrition, 103(4), 1026–1032. https://doi.org/10.3945/ajcn.115.126615.
2. Zügül, Y., van Rossum, C., & Visser, M. (2023). Prevalence of Undernutrition in Community-Dwelling Older Adults in The Netherlands: Application of the SNAQ$^{65+}$ Screening Tool and GLIM Consensus Criteria. Nutrients, 15(18), 3917. https://doi.org/10.3390/nu15183917
3. Goërtz, Y., Aarts, S., Duijnstee, S., Rijcken, S., Janssen, D., & Sion, K. (2026). De prevalentie van zorgproblemen bij verpleeghuisbewoners in Nederland: een overzicht van 2017–2024. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 57(2). https://doi.org/10.54195/tgg24840

**Bijlage 1 Tekst bij de slides uit de powerpointpresentatie behorende bij de voorlichting**

Slide 1

Dit is de openingsslide, deze kan getoond worden terwijl mensen binnen komen voor het bijwonen van de voorlichtingsbijeenkomst.

Slide 2

Gebruik deze slide om jezelf kort voor te stellen en een korte inleiding / toelichting te geven op de voorlichtingsbijeenkomst. Benoem bijvoorbeeld:

- 1 op de 5 thuiswonende ouderen is ondervoed;
- de meeste ouderen realiseren zich niet dat dit probleem henzelf aan kan gaan.
- Benoem Goed Gevoed Ouder Worden als initiatief van het Kenniscentrum Ondervoeding, als programma van de Alliantie Voeding in de Zorg, om hier iets aan te doen.
- Zie voor meer achtergrond informatie over Goed Gevoed Ouder Worden de website van het Kenniscentrum ondervoeding (www.kenniscentrumondervoeding.nl) en de website www.goedgevoedouderworden.nl. Teksten en informatie die genoemd worden op deze sites mogen worden overgenomen t.b.v. deze voorlichtingsbijeenkomst.

Slide 3

Benoem de inhoud en opbouw van de voorlichtingsbijeenkomst. Geef aan wat mensen kunnen verwachten tijdens de voorlichtingsbijeenkomst. Geef hierbij ook aan of vragen tussendoor gesteld kunnen worden, of achteraf. Dit is naar eigen voorkeur.

Slide 4 en 5

Leidraad voor tekst bij deze slides:
Tot de leeftijd van 30 jaar lijkt er niks aan de hand te zijn, maar wist u dat daarna het verouderingsproces al heel geleidelijk in gang wordt gezet?
Onder ouderen wordt over het algemeen verstaan mensen vanaf 70 jaar. Dit betekent niet dat iedereen in deze leeftijd zich ook al oud hoeft te voelen. Een 80-jarige kan bijvoorbeeld lichamelijk en geestelijk in een uitstekende gezondheid verkeren, terwijl een 60-jarige niet meer zo vitaal is.
Voor iedereen zal er een moment komen waarop de veroudering van het lichaam een feit wordt.
Veroudering vindt doorgaans geleidelijk plaats en verloopt bij iedereen anders.
Het bestaat uit de volgende veranderingen: *benoem hier de veranderingen zoals vermeld op de slide.*
Ook op sociale vlak kan er veel veranderen en kan het voorkomen dat ouderen eenzaam worden, doordat de kans dat partners, vrienden en kennissen komen te overlijden groter is en men minder mobiel is, minder vaak buiten de deur komt en vaker afhankelijk is van anderen;

Slide 6

Leidraad voor tekst bij deze slide:

Vanaf een jaar of 30 verbrandt het lichaam per jaar minder energie. Dit komt doordat de lichaamssamenstelling langzaam maar zeker verandert. Onder invloed van hormonale veranderingen vindt er bij het ouder worden stapsgewijze vermindering van de spiermassa plaats.
Vanaf ons 30e jaar verliezen we gemiddeld per jaar 1% van onze spiermassa.
Een 80-jarige kan hierdoor nog maar de helft van de oorspronkelijke spiermassa hebben. Dat zie je niet op de weegschaal, omdat vet de plek van de spieren inneemt. Daardoor krijgen veel mensen dunnere benen en een dikkere buik.
Als ouderen bovengemiddeld veel spiermassa verliezen én daarnaast een meetbaar verminderde spierfunctie en een lagere loopsnelheid hebben, heet dit 'sarcopenie'. Dit komt voor bij zo'n 20 procent van de 65-plussers en zij hebben hierdoor meer moeite met bewegen en het uitvoeren van de dagelijkse dingen. Omdat spierweefsel veel meer energie/brandstof verbruikt dan vetweefsel heeft het lichaam dus minder brandstof nodig.

Slide 7
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Naast het ouder worden kan extra verlies van spiermassa veroorzaakt worden door:

- Slechte voeding: te weinig brandstof en/of te weinig eiwitten
- Te weinig lichamelijke activiteit, soms noodgedwongen; gezonde ouderen zijn na tien dagen in bed liggen zo'n 10 procent van hun spiermassa kwijt.
- Ziekte en chronische ziektes zoals diabetes mellitus en reuma
- Een operatie.
- Chemotherapie

Heb je wel eens een gebroken arm of been gehad, waardoor je een paar weken met gips liep? Iedereen die dat heeft meegemaakt weet dat het desbetreffende ledemaat een stuk dunner is wanneer het uit het gips komt. Je hebt de spieren in je gegipste arm of been een paar weken niet gebruikt en ze zijn dus kleiner geworden. Zo zie je maar hoe snel het kan gaan, en dan begrijp je meteen dat dit echt veel voorkomt.
*Wetenswaardigheid:*
Een man van 40 jaar heeft gemiddeld 20% spierweefsel en 23% vetweefsel.
Bij 70 jaar is dit nog maar gemiddeld 13% spierweefsel en wel 30% vet.
Bij vrouwen van 70 jaar is de verhouding gemiddeld 6% spierweefsel tegen 30% vet.

Slide 8
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Deze dwarsdoorsnede van het bovenbeen (Scan) laat het verlies van spiermassa zien en de toename van vetweefsel bij het ouder worden. Indien deze 81 jarige man langdurig ziek is (geweest), een operatie en chemotherapie heeft ondergaan dan zal zijn spiermassa zeer waarschijnlijk nog meer afgenomen zijn.

Slide 9

Een gezond dagmenu wordt ingevuld met deze basisvoedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf. Benoem de verschillende productgroepen die dagelijks nodig zijn.

Slide 10

Leidraad voor tekst bij deze slide:
De aanbevolen hoeveelheden zijn gebaseerd op de Richtlijnen Goede voeding 2025 (zie voor achtergrondinformatie Schijf van Vijf en Richtlijnen Goede voeding, de website van het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl)

Dit is een algemeen advies d.w.z. om persoonlijke redenen kan een ander voedingsadvies gewenst zijn (diabetes, nierfunctieverlies etc.)
Algemene tips:

- De energiebehoefte neemt af met een hogere leeftijd. Beperk daarom het gebruik van producten met een hoge energiedichtheid, zoals frisdrank, alcohol en zoete/hartige snacks (koek, cake, chips etc.).
- Kies voor voeding met een goede voedingsstoffendichtheid; voedingsmiddelen moeten voeden i.p.v. vullen!
- Eet dagelijks veel groenten, fruit en volkorenproducten (voor een goede stoelgang en het verlagen van het risico op coronaire hartziekten en beroerte)
- Eet één keer per week vis, bij voorkeur vette vis. Dit verlaagt het risico op fatale coronaire hartziekten.
- Voorkom een voedselinfectie (lees evt. de factsheet Hygiëne en voedselinfecties: www.voedingscentrum.nl/factsheets )

Slide 11

Stel hier de vraag (bijv. in deze tabel is aangegeven hoeveel vitamine D nodig is. Is het nodig om een vitaminesupplement te slikken om aan deze aanbeveling te voldoen?) aan de aanwezigen en laat hen hierop antwoorden, eventueel kort discussiëren.
Laat het antwoord nog niet meteen zien.

Leidraad voor tekst bij deze slide:
Vrouwen van boven de 50 jaar en mannen van boven 70 krijgen het advies om extra vitamine D bij te slikken. Dit vermindert de kans op vallen en botbreuken.
Bij een tekort aan vitamine D kun je last hebben van spierzwakte, pijn in de botten, moeilijk op kunnen staan en gemakkelijk brekende botten.
Door de spierzwakte en last van je botten val je makkelijker.
Verder kan een tekort aan vitamine D en calcium botontkalking (osteoporose) veroorzaken. Dit speelt vooral bij vrouwen na de overgang. Ook bij osteoporose heb je een grotere kans om een bot te breken.

Je kunt druppels, capsules of tabletten vitamine D kopen bij de apotheek of drogist. Meestal staat op het etiket vitamine D3, en soms D2. Goedkopere huismerken zijn even goed als de duurdere merken. De hoeveelheid microgram staat op het etiket.

Slide 12

Vraag de aanwezigen welke associaties het begrip ondervoeding oproept. Laat eventueel korte een discussie voeren.

Slide 13

Leidraad voor tekst bij deze slide:
Ondervoeding is dichterbij dan je denkt en een probleem dat toeneemt in Nederland.
Met name ouderen en chronisch zieken hebben vaak te maken met dit onderbelichte probleem.
Van de zelfstandig wonende ouderen met thuiszorg heeft 15 tot 30% te kampen met ondervoeding.
Een misvatting is dat ondervoeding automatisch gekoppeld is aan het gewicht. Iemand die veel eet en het toonbeeld van Hollands welvaren lijkt, kan toch te weinig voedingsstoffen binnenkrijgen en ondervoed zijn. Zo kunnen ondervoeding en overgewicht tegelijk bestaan.
Het kan dus zomaar je eigen moeder zijn, of zelfs die gezellige 'mollige' buurvrouw.
Uit onderzoek blijkt dat ondervoeding wordt vaak te laat herkend en behandeld.
Ondervoede patiënten hebben vaak complexe problematiek. De signalen zoals van gewichtsverlies, een verminderde eetlust, een te lage voedingsinname worden vaak te laat opgepikt door artsen, verpleegkundigen en andere zorgverleners, maar ook door de patiënten zelf en hun naaste familie.
Tijdige herkenning en behandeling voorkomt dat mensen onnodig verder achteruit gaan.
Betere signalering is een voorwaarde om de ondervoedings-cijfers te verlagen.

Slide 14

Leidraad voor tekst bij deze slide:
Er is sprake van ondervoeding als iemand langere tijd minder energie/brandstof of voedingsstoffen (vooral eiwit) binnenkrijgt dan nodig is om gezond te blijven.
Het lichaam heeft dan een tekort aan eiwitten, vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen.
Dit leidt tot verlies van lichaamsgewicht en spiermassa (= ondervoeding).
Hierdoor daalt de weerstand, hebben ouderen een verhoogde kans op opname in een instelling, op complicaties bij ziektes, zijn zij verminderd zelfredzaam en ervaren zij een verminderde kwaliteit van leven. Uiteindelijk zorgt voor ondervoeding voor een verhoogde sterftekans.

Slide 15+16

Leidraad voor tekst bij deze slide:
Bij ondervoeding spreekt het lichaam reservevoorraden in vet- en spierweefsel aan.

Er wordt niet alleen vetweefsel, maar ook spierweefsel afgebroken. Vooral de afbraak van spieren is nadelig. Dit heeft onder andere gevolgen voor het dagelijks functioneren en de zelfredzaamheid. Ook de kans om te vallen neemt toe.
Andere gevolgen zijn:

- vlugger moe voelen en achteruitgang van de conditie
- minder zin hebben om te eten,
- sneller en ernstiger ziek worden,
- langer nodig hebben om te herstellen na een ziekte
- moeilijkere wondgenezing.

Daarnaast kan ondervoeding ook leiden tot depressiviteit.

Slide 17
Licht de vicieuze cirkel kort toe, benoem de opeenvolgende stappen in de cirkel. Begin bij "Vermoeidheid, ziekte, minder eetlust".

Slide 18
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Hoewel ondervoeding soms moeilijk te voorkomen is, is het van groot belang dit het tijdig herkend wordt. Wanneer iemand risico op ondervoeding heeft, is het van groot belang dat dit tijdig wordt herkend. Dan kan zo snel mogelijk actie worden ondernomen en zo nodig een dietist worden ingeschakeld. Signalen voor ondervoeding zijn: *benoem hier de punten zoals op de slide.*

Slide 19
Las een kleine pauze van ongeveer 15 minuten in, geef deelnemers bijvoorbeeld de gelegenheid om drinken bij te schenken en/of het toilet te bezoeken. De pauze mag eerder of later tijdens de bijeenkomst plaatsvinden. Doe dit naar eigen inzicht of in overleg met eventuele mede-organisatoren.

Slide 20
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Voorkomen is beter dan genezen.
Vroege herkenning en behandeling van ondervoeding is essentieel. Opsporing in de thuissituatie, vroeg in het ziekteproces, kan ervoor zorgen dat de ernst van de ondervoeding beperkt blijft en de zorgbehoefte van de patiënt afneemt.
Door te weten wanneer iemand risico loopt op ondervoeding, kan tijdig actie worden ondernomen.
De volgende 'klachten' zijn de eerste signalen dat het lichaam onvoldoende voeding krijgt en dat dit gevolgen heeft voor zijn/haar lichamelijke conditie: *benoem de punten op de slide*

Slide 21
Leidraad voor tekst bij deze slide (factoren zijn overgenomen uit LESA ondervoeding):

Ziekte kan vaak gepaard met vermoeidheid. Daarnaast doen COPD en bepaalde soorten kanker (o.a. long) het energieverbruik van het lichaam toenemen, terwijl de eetlust vaak afneemt, het moeite kost om voldoende te eten en er sneller een vol gevoel ontstaat.
Bijwerkingen medicijngebruik: verminderde eetlust, misselijkheid, braken, smaakverstoring.
Lichamelijke beperkingen: niet zelf boodschappen kunnen doen, niet zelf een maaltijd kunnen (voor)bereiden.
Rondom opname ziekenhuis: stress, nuchter moeten zijn voor een onderzoek, verschuiven eettijden door afspraken in ziekenhuis. Patiënten die net ontslagen zijn uit het ziekenhuis.
Iemand die bekend is met een of meer van bovenstaande punten kan maaltijden gaan overslaan of kleinere porties gaan eten. Dit zie je vaak bij mensen die ouder worden. De zin aan eten wordt minder en men heeft minder trek. Genieten van eten verdwijnt of eten wordt ervaren als noodzakelijk kwaad.

Slide 22+23
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Het is belangrijk dat er voldoende en gevarieerd gegeten wordt. Hierbij is het belangrijk om voldoende energie (calorieën) en eiwitten binnen te krijgen. Eiwitten zijn bouwstoffen voor het lichaam. Eiwitten zitten in producten zoals kaas, vlees, vis, melk en melkproducten en ei.
Eiwitten spelen onder andere een belangrijke rol bij de wondgenezing en spierbehoud van het lichaam.
Wanneer een cliënt risico heeft op ondervoeding is het belangrijk om naast de 3 hoofdmaaltijden ook tussendoortjes te gebruiken, die bij voorkeur rijk aan energie en eiwit zijn (noten, volle melkproducten, blokjes kaas/worst, chocolademelk, toetjes van zuivel).
Het gewicht is een goede graadmeter om te kijken of een cliënt voldoende eet en drinkt.
Als iemand afvalt kan dat een teken zijn dat het lichaam meer calorieën nodig heeft. Het is daarbij belangrijk om degene één keer per week te wegen.

Slide 24
Ga bij deze slide kort in op de eiwitrijke producten.

Slide 25
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Zoals de dia laat zien heeft interventie d.m.v. voedingsondersteuning tot doel de vicieuze cirkel te doorbreken. Het kan verstandig zijn hierbij de hulp in te schakelen van een dietist. Die kan meedenken over passende voedingsadviezen die aansluiten bij de wensen, mogelijkheden en smaakvoorkeuren.

Slide 26
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Naast voeding speelt meer beweging een belangrijke rol voor behoud van zoveel mogelijk spiermassa; het een kan niet zonder het ander.

Ook als beweging moeite kost zoals bij ziekte, is het belangrijk toch dagelijks te proberen te bewegen om verlies van spiermassa en conditie te beperken.

Slide 27
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Deze drie tips dragen bij aan gezond oud worden.

Slide 28
Leidraad voor tekst bij deze slide:
De website Goedgevoedouderworden.nl bevat een aantal testen. Deze testen kunt u zelf invullen. Op basis van de uitslag krijgt u een advies.

Slide 29
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Bewegen! Het spierstelsel is als enige orgaan sterk afhankelijk van beweging.
Bewegen is belangrijk voor het behoud van spieren en het soepel houden van gewrichten, maar ook mentaal heeft het een positief effect. Juist bij de meest inactieve mensen is dit effect het grootst.
Als spieren niet gebruikt worden, verdwijnen ze snel. Een gebroken been of arm is daarom na enkele weken in het gips zichtbaar dunner.
Astronauten verliezen tijdens een ruimtereis van enkele maanden zo'n 15 tot 20 procent van hun spiermassa en 35 procent van hun spierkracht.
Use it or lose it!

Bij ouderen is er bewijs gevonden voor een verband tussen bewegen en het risico op fracturen, lichamelijke beperkingen en cognitieve achteruitgang en dementie.
**Matig intensief** betekent: uw ademhaling gaat iets sneller, u krijgt het warmer, maar hoeft niet uitgebreid te transpireren, uw hartslag gaat iets omhoog, u kunt gewoon blijven praten, dus u raakt niet buiten adem. Bouw bijvoorbeeld extra beweging in in uw dagelijkse routine, spreek met een buurvrouw of buurman af om te gaan wandelen of wordt lid van een sportclub. Kies iets dat bij u past; u moet er wel lol in hebben, anders houdt u het niet vol. Doe het voor de gezelligheid (en de stok achter de deur!) eventueel met iemand samen. Matig intensieve activiteiten
Voorbeelden van 'matig intensieve activiteiten' zijn:
stevig doorlopen, bijvoorbeeld bij hond uitlaten, zwemmen, rustig fietsen, tuinieren, traplopen, ramen wassen, vloer of stoep vegen, langzaam dansen.

Slide 30
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Voor meer informatie:

De website Goedgevoedouderworden.nl en de website van het Voedingscentrum. Het Voedingscentrum is een onafhankelijke organisatie die informatie geeft over gezond, lekker, veilig en bewust eten. Het wordt gefinancierd door de ministeries van LNV (Landbouw, Natuur en Voedselkwaliteit) en VWS (volksgezondheid, Welzijn en Sport).
Op de website goedgevoedouderworden.nl kunt u uitgebreidere en aanvullende informatie vinden op wat tijdens deze presentatie al besproken is. Op deze site staat onder andere meer informatie over:

- Wat is goede voeding
- Wat is ondervoeding en wat zijn de oorzaken
- De gevolgen en het behandelen van ondervoeding
- 3 zelf testen: Ben ik goed gevoed?, Hoeveel eiwit eet ik?, Beweeg ik voldoende? En een Kennisquiz
- Praktische adviezen
- Informatie over hulp en ondersteuning

Slide 31
Voeg eventueel je eigen contactinformatie toe aan deze slide en geef aanwezigen de gelegenheid voor het stellen van vragen.

**Bijlage 2 Evaluatieformulier voorlichtingsbijeenkomst "Goed Gevoed Ouder Worden"**

Bedankt voor uw aanwezigheid bij de voorlichtingsbijeenkomst "Goed Gevoed Ouder Worden". We zijn benieuwd hoe u de voorlichtingsbijeenkomst heeft ervaren en zouden u willen vragen of u onderstaande vragen zou willen beantwoorden. Door uw mening te geven, helpt u ons om de voorlichtingsbijeenkomst te verbeteren.

Bij voorbaat dank.

1. Wat was voor u een reden om deze voorlichtingsbijeenkomst bij te wonen?

……

……

……

2. Wat vindt u van **de duur** van de voorlichtingsbijeenkomst?
   - ☐ Prima
   - ☐ Te lang
   - ☐ Te kort

Toelichting (optioneel):

……

……

3. Wat vindt u van **het tijdstip** van de voorlichtingsbijeenkomst?
   - ☐ Prima
   - ☐ Liever een ander tijdstip, bijvoorbeeld:

……

4. Wat vindt u van **de locatie en de ruimte** van de voorlichtingsbijeenkomst?
   - ☐ Prima
   - ☐ Geen goede locatie of ruimte omdat:

……

5. Voldoet de voorlichtingsbijeenkomst aan uw verwachtingen?
   - ☐ Ja
   - ☐ Nee
   - ☐ Gedeeltelijk

   Indien nee of gedeeltelijk, graag hier toelichten

……

……

……

6. Welk onderwerp of welke onderwerpen vindt u het *meest* interessant?

……

……

……

7. Welk onderwerp of welke onderwerpen vindt u het *minst* interessant?

……

……

……

8. Welk onderwerp of welke onderwerpen heeft u gemist?
   - ☐ Geen onderwerp gemist
   - ☐ Het volgende heb ik gemist:

……

9. Wat vindt u van de inhoudelijke kennis van de diëtist die de voorlichtingsbijeenkomst uitvoerde?
   - ☐ Prima

☐ Inhoudelijk kennis onvoldoende omdat

……

10. Wat vindt u goed of prettig aan deze voorlichtingsbijeenkomst?

……

……

……

11. Wat zou u graag verbeterd of veranderd zien worden aan de voorlichtingsbijeenkomst?

……

……

……