Handleiding voor diëtisten

Voor het uitvoeren van de scholing
“Goed Gevoed Ouder Worden” in het sociaal domein

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 in de periode 2016-2018 de interventie Goed Gevoed Ouder Worden ontwikkeld. Deze interventie bestond in eerste instantie uit drie onderdelen: een wesbite (www.goedgevoedouderworden.nl) gericht op ouderen en mantelzorgers, een groepsvoorlichting voor ouderen en mantelzorgers en een scholing voor eerstelijnszorgprofessionals. Deze materialen worden door het Kenniscentrum Ondervoeding actueel gehouden. In 2023 is de interventie uitgebreid met een scholing voor het sociaal domein. Deze handleiding gaat over de scholing van het sociaal domein. Deze scholing voor het sociaal domein is éénmalig. Het doel is overdracht van kennis en informatie m.b.t. goede voeding en ondervoeding, de oorzaken, gevolgen, hoe ondervoeding te herkennen is en welke rol het sociaal domein hierin kan spelen.

Wie kan de voorlichting uitvoeren?

De voorlichting moet worden uitgevoerd door een diëtist die lid is van het kennisnetwerk Expertgroep diëtisten Goed Gevoed Ouder Worden. Dit is 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 scholing is bedoeld voor medewerkers uit het sociaal domein die regelmatig thuiswonende ouderen begeleiden. Ondervoeding ontwikkelt zich vaak geleidelijk en is soms pas merkbaar nadat de gezondheid van een oudere aanzienlijk is verslechterd. Dankzij de betrokkenheid van professionals in het sociale domein in een vroeg stadium, bijvoorbeeld bij mobiliteitsproblemen of huishoudelijke ondersteuning, kunnen ze deze veranderingen op tijd signaleren. Ze hebben regelmatig contact met ouderen, vaak zelfs voordat zorgprofessionals in de eerstelijnszorg betrokken zijn.

In de stappen bewustwording en vroegsignalering is inzet van het sociaal domein van groot belang voor het voorkomen of tijdig herkennen van ondervoeding.

Door de bewustwording, kennis over ondervoeding en de signaleringsvaardigheden van professionals in het sociaal domein te vergroten kan (het risico op) ondervoeding vroegtijdiger worden herkend.

In het GALA staat als beoogd resultaat beschreven: Ondervoeding bij ouderen wordt vroegtijdiger gesignaleerd door zorgprofessionals en professionals in het sociaal domein.

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 het kennisnetwerk 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. De presentatie bevat 36 slides en alle slides moeten tijdens de voorlichtingsbijeenkomst worden getoond en toegelicht. In bijlage 1 is voor de slides een tekst met toelichting per slide toegevoegd.
De onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Kort voorstelrondje
- Stellingen
- Prevalentie
- Do-Map (oorzaken)
- Domeinoverstijgende netwerkaanpak ondervoeding ouderen
- Filmpje
- Singaleringskaart; ondervoeding herkennen
- Wat kan jij doen? Voorlichting, zelftesten op www.goedgevoedouderworden.nl
- Voeding voor ouderen
- Valpreventie
- Voorbeeld uit de praktijk
- Vragen en afsluiting

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: info@kenniscentrumondervoeding.nl.

Hoe kan ik deelnemers werven voor deze voorlichting?
Op basis van enkele pilotbijeenkomsten als onderdeel van het project Goed Gevoed Ouder Worden blijkt dat contact leggen en samenwerking in de wijk en/of met een welzijnsorganisatie bijdraagt aan een succesvolle werving van de doelgroep en uitvoering van de voorlichting.
Hierbij kan gebruikgemaakt worden van het logo van Goed Gevoed Ouder Worden (zie voorblad handleiding), deze is te downloaden via de Ledenpagina op de website, zie eerder.
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.
- 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 je visitekaartje of een folder over 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. Vaak hebben organisaties scholingsbudget voor hun personeel.

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: bureau@kenniscentrumondervoeding.nl.
Met de resultaten van de evaluaties zullen we regelmatig de scholing aanpassen en verbeteren.

Toolbox voor het sociaal domein:
Factsheet-Ouderen-digitaal.pdf
WMO-Doen-Ondervoeding_Deel1.pdf
Signaleringskaart-sociaal-domein-digitaal.pdf
Mini-magazine-signaleringskaart.pdf
De website 'Goed Gevoed Ouder Worden' inclusief de (zelf)testen en brochure: Materialen bestellen en downloaden - Kenniscentrum Ondervoeding

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

Leidraad voor tekst bij deze slide:

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

Slide 2

Leidraad voor tekst bij deze slide:

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

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;

Deze bijeenkomst gaat over ondervoeding. Benoem bijvoorbeeld:

- Dat ondervoeding bij 8,5% van de thuiswonende 65-plussers en vaker bij kwetsbare ouderen (die bijvoorbeeld thuiszorg krijgen, alleen eten of een slechte eetlust hebben) en 85-plussers.
- de meeste ouderen realiseren zich niet dat dit probleem henzelf aan kan gaan.
- Benoem Goed Gevoed Ouder Worden als initiatief van het Kenniscentrum Ondervoeding 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.

Laat aanwezigen zichzelf kort voorstellen.

Slide 3

Leidraad voor tekst bij deze slide:

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

Leidraad voor tekst bij deze slide:
Presenteer de drie stellingen en vraag deelnemers per stelling of zij denken dat de stelling juist of onjuist is. Dat kan met hand opsteken, staan of zitten of via een online tool (bijv. mentimeter, kahoot).
Bespreek de juiste antwoorden nu of kom er gedurende de presentatie op terug.

Slide 5
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Vraag de aanwezigen welke associaties het begrip ondervoeding oproept. Laat eventueel korte een discussie voeren.
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 6
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Het lichaam heeft dagelijks voedingsstoffen nodig. Voorbeelden van deze voedingsstoffen zijn vetten, koolhydraten en eiwitten. Ze worden gebruikt als brandstof (calorieën). Eiwitten worden gebruikt als bouwstof van bijvoorbeeld spieren. Als er langere tijd te weinig calorieën en bouwstoffen worden gegeten, dan gaat het lichaam energie (calorieën) en eiwitten uit de voorraden in het lichaam halen. Er wordt dan vet afgebroken, maar ook spieren. Vooral de afbraak van spieren is nadelig. Hierdoor worden mensen

- vlugger moe en hebben minder energie om voor dagelijkse dingen
- verminderd de spierkracht (waardoor bijvoorbeeld een trap oplopen moeilijker wordt en daarmee ook zelfredzaamheid achteruit gaat)
- is er een grotere kans op vallen en botbreuken
- worden mensen sneller ziek (minder afweer)
- is er grotere kans op overlijden

Bovendien duurt het herstel na een ziekte langer en genezen wonden moeilijker. Bij opname in het ziekenhuis liggen mensen met ondervoeding langer in het ziekenhuis dan mensen zonder ondervoeding. Daarnaast kan ondervoeding ook leiden tot depressiviteit.

Slide 7
Leidraad voor tekst bij deze slide:

Ondervoeding komt best vaak voor. Veel mensen worden ondervoed opgenomen in het ziekenhuis. Dit laat zien dat er vaak al sprake was van ondervoeding in de thuissituatie. In 2023 woonden er in Nederland **3,6 miljoen** 65-plussers, 20 procent van het totaal aantal inwoners. 8,5% van 3,6 miljoen is 306.000 ouderen in Nederland die ondervoed zijn.
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.
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 ondervoedingscijfers te verlagen.

Slide 8

Leidraad voor tekst bij deze slide:
In deze figuur staat in het midden (donkergroene driehoek) dat ondervoeding ontstaat door te lage inname van voeding, een hogere of lager behoefte aan voeding. Dit leidt tot een disbalans tussen wat het lichaam nodig heeft en wat het lichaam binnenkrijgt met voeding. In het lichtergroen daaromheen staan allerlei oorzaken die zorgen voor bijvoorbeeld een lage inname of hogere behoefte. De gele driehoek geeft dan weer factoren aan die van invloed zijn op deze oorzaken. Een paar voorbeelden: ondervoeding kan ontstaan doordat iemand (plotseling) alleen woont, alleen eet en/of eenzaam is (in gele driehoek). Dit kan leiden tot problemen met boodschappen doen, maaltijden bereiden of slechte eetlust. Hierdoor kan de inname te laag worden. Dit kan bijvoorbeeld spelen bij iemand wiens partner is overleden. Deze partner deed mogelijk voorheen boodschappen en zorgen voor de maaltijden. Als een partner wegvalt, dan kan het voor degene die achterblijft moeilijk zijn om dit op te pakken. Cognitieve beperkingen of verminderd mobiel zijn kunnen deze situatie verder bemoeilijken.
Ook pijn in de mond, een slecht passend kunstgebit of een droge mond (als bijwerking van medicijnen bijvoorbeeld) kunnen ertoe leiden dat er kauw- of slikproblemen ontstaan en de inname van voeding minder wordt.

Slide 9 t/m 16

Deze slides gaan over de domeinoverstijgende aanpak van ondervoeding. Het GALA stelt o.a. als doel dat ondervoeding bij ouderen wordt eerder gesignaleerd door zorgprofessionals en professionals in het sociaal domein (slide 9). Een domeinoverstijgende aanpak is daarbij nodig (slide 10). Slides 11 t/m 16 beschrijven de rol van de verschillende domeinen en laat zien waar het Kenniscentrum Ondervoeding tools heeft ontwikkeld die hierbij kunnen ondersteunen. Slide 16 biedt een overzicht van deze tools.

Slide 17

Leidraad voor tekst bij deze slide:

Hier staat een link naar een filmpje. Te zien is hoe een oudere vrouw langzaam ondervoed raakt door onvoldoende eten.

Je kunt aanwezigen vragen of ze dit herkennen. Zien zij een rol voor zichzelf om problemen te signaleren?

Slide 18

Leidraad voor tekst bij deze slide:

Het Kenniscentrum Ondervoeding heeft een signaleringskaart ontwikkeld voor het sociaal domein. Op de volgende slides wordt de signaleringskaart getoond. Een andere optie is om de signaleringskaart uit te printen en uit te delen, zodat deelnemers deze kaart voor zicht hebben. Meer informatie over de ontwikkeling van de signaleringskaart en print- en drukversies zijn te vinden via: Signaleringskaart Goed Gevoed Ouder Worden - Sociaal domein - Kenniscentrum Ondervoeding.

Het sociaal domein kan een belangrijke schakel zijn in het signaleren van ondervoeding. Ondervoeding kan namelijk al ontstaan voordat iemand zorg nodig heeft. Juist het oppikken van die vroege signalen is waardevol, omdat dit mogelijk ondervoeding kan voorkomen.

Slide 19

Leidraad voor tekst bij deze slide:

Achterkant van de signaleringskaart.

Slide 20

Leidraad voor tekst bij deze slide:

Voorkomen is beter dan genezen.

Vroege herkenning van ondervoeding is essentieel. Dit kan ertoe leiden dat ondervoeding niet ontstaat of minder ernstig wordt.

Door te weten wanneer iemand risico loopt op ondervoeding, kan tijdig actie worden ondernomen. Hier worden risicofactoren genoemd die in het sociaal domein opgemerkt zouden kunnen worden.

Slide 21

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 22

Leidraad voor tekst bij deze slide:

Het gesprek aangaan over voeding is niet voor iedereen makkelijk. Deze slide biedt ideeën voor vragen die gesteld kunnen worden.

Slide 23 en 24
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Geeft informatie over hoe te handelen als je het vermoeden hebt dat er sprake is van risico op ondervoeding en/of problemen met eten.

Slide 25
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Via de website van het Kenniscentrum Ondervoeding is de brochure Goed Gevoed Ouder Worden te vinden: Materialen bestellen en downloaden - Kenniscentrum Ondervoeding
Op deze slide staat ook algemene informatie over voeding die medewerkers uit het sociaal domein aan ouderen kunt geven.

Slide 26
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Op de website www.goedgevoedouderworden.nl staat onder andere informatie over:

- Wat is goede voeding
- Wat is ondervoeding en wat zijn de oorzaken
- De gevolgen en het behandelen van ondervoeding
- zelf testen: hoe eet ik nu? ben ik ondervoed? eiwitscreener (eet ik voldoende eiwit?), mag ik bewegen en beweeg ik voldoende?
- Praktische adviezen
- Informatie over hulp en ondersteuning

Slide 27
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Ook het Voedingscentrum heeft informatiematerialen over voeding bij ouder worden en voeding bij ziekte.

Slide 28 en 29
Leidraad voor tekst bij deze slide:
Een gezond dagmenu wordt ingevuld met deze basisvoedingsmiddelen uit de Schijf van Vijf. Deze slide toont de aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen voor 70+-ers volgens de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Je kunt deelnemers laten nadenken over wat zij van de hoeveelheden vinden. Is dit ook wat zij (verwachten te) zien bij cliënten?

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

Slide 30 en 31

Leidraad voor tekst bij deze slide:

Deze slides laten zien wat een voldoende hoeveelheid is per maaltijdmoment. Ook hier zou je weer kunnen bespreken of dit is wat men (verwacht te) zien bij cliënten.

Slide 32

Leidraad voor tekst bij deze slide:

Vanaf een jaar of 30 vindt stapsgewijze vermindering van de spiermassa plaats. Vanaf ons 30^{e} 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.

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

Iedereen die wel eens aan arm of been in het gips heeft gehad 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.

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.

Eiwit zijn nodig voor de opbouw van spieren. En die spieren zijn weer nodig om mobiel te blijven, een trap op te kunnen lopen, boodschappen te doen, enz. Kortom, om zelfstandig te blijven.

Het is dus belangrijk om voldoende eiwit te eten.

Per maaltijdmoment zijn bij voorkeur 25-30 g eiwit nodig. Dit blijkt met name bij ontbijt en lunch een uitdaging. Een boterham met jam en een glas thee als ontbijt levert bij lange na niet voldoende eiwitten.

Slide 33

Leidraad voor tekst bij deze slide:

Geef aan dat de diëtist kan helpen. Geef ook aan dat diëtetiek vergoed wordt uit de basisverzekering (maar wel onder eigen risico valt).

Slide 34

Leidraad voor tekst bij deze slide:

In veel gemeenten zijn programma's voor valpreventie. Ook voeding speelt een rol bij valpreventie. Immers sterke botten en spieren verlagen het risico op vallen. Naast voeding speelt beweging een belangrijke rol voor behoud van zoveel mogelijk spiermassa; het een kan niet zonder het ander.

Slide 35

Leidraad voor tekst bij deze slide:

Het Kenniscentrum Ondervoeding beoogt ondervoeding in Nederland tegen te gaan. Op de website van het Kenniscentrum Ondervoeding is veel informatie te vinden over ondervoeding.

Slide 36

Leidraad voor tekst bij deze slide:

Deze slide kun je aanpassen met de contactgegeven van je eigen organisatie. Laat de zin 'Deze presentatie is mede ontwikkeld door diëtisten van Careyn Utrecht Stad' s.v.p. staan.

Geef aanwezigen de gelegenheid om vragen te stellen.

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?

……

……

……