

# FOCUS <sup>OP</sup> VOEDING

*geaccrediteerd maatwerk met persoonlijk advies*

DIEPGANG

PRAKTIJKGERICHT

PERSOONLIJK

## **Spieropbouw en -behoud bij zieken en kwetsbare ouderen**

Behoud en verhogen van spiermassa is essentieel voor behoud van functionaliteit en hiermee de zelfredzaamheid van zieken en (kwetsbare) ouderen. Bij de behandeling van ondervoeding en behoud van de spiermassa ligt de focus van de voedingsadviezen dan ook op eiwit en beweging.

Om de juiste keuze te kunnen maken in soort eiwit, de hoeveelheden en spreiding over de dag en de beweeginterventie is kennis nodig over het eiwitmetabolisme bij ziekte en veroudering.

Deze cursus gaat in op

- eiwitmetabolisme: sarcopenie, anabole resistentie, splanchnische extractie, insuline resistentie, doorbloeding en aminozuurprofielen.

- beweging: welke vormen van beweging stimuleren voldoende het eiwitmetabolisme

- de praktische vertaalslag : rol van verrijkte voedingsmiddelen, drinkvoeding | beweegadviezen door de diëtist, samenwerking met de fysiotherapeut

De cursus heeft een interactieve opzet en er is alle ruimte om vragen te stellen en casussen in te brengen.

### **Docenten**

Dr.ir. Mike Tieland, deskundig op gebied van sarcopenie, spiermetabolisme, eiwitmetabolisme, beweging en voeding

Dr.ir. Hinke Kruijenga, deskundig op gebied van ondervoeding en diëtetiek.

## Programma

| Tijd          | Inhoud  | docent                             |
|---------------|---|------------------------------------|
| 9:30          | opening, kennismaking, leerdoelen en verwachtingen  | Hinke Kruizenga                    |
| 10:00 - 11:00 | Theorie<br>De achtergronden van sarcopenie, oorzaken en gevolgen.   | Mike Tieland                       |
| 11:00 - 11:15 | Pauze   |                                    |
| 11:15 - 12:30 | Theorie<br>Hoe kunnen we sarcopenie voorkomen en behandelen?<br>Wat doet beweging en de juiste voeding?   | Mike Tieland                       |
| 12:30 - 13:15 | Lunch   |                                    |
| 13:15 – 14:45 | Praktijk: Groep brainstorm over optimale behandeling (voeding en beweging)<br>Hoe ziet de optimale voeding- en beweegbehandeling er uit voor:<br>1) Patiënten in het ziekenhuis<br>2) Chronisch zieke patiënten<br>3) Gezonde, thuiswonende ouderen | Groepsproces                       |
| 14:45-15:00   | Pauze   |                                    |
| 15:00 – 16:30 | Huidige wetenschappelijke inzichten en praktische ervaringen en inzichten vanuit de fysiotherapie en diëtetiek.   | Mike Tieland en<br>Hinke Kruizenga |
| 16:30 – 17:00 | Afsluiting<br>Hoe vertalen we het geleerde naar de dagelijkse zorgpraktijk?   | Hinke Kruizenga                    |