

HOOGTEPUNTEN

Foodvalleydays 9 juni

Kansen ProMuscle landelijke akkoorden

Verdere ontwikkeling platform

Gedragverandering ProMuscle deelnemers

PUMP-FIT IN HET KORT

Implementatie van een voeding- en beweeginterventie voor ouderen (ProMuscle)

Start: januari 2021

Status: implementatiestudie in 7 gemeenten van de Foodvalley

[Meer details](#)



Foodvalley days—save the

Op 9 juni worden weer foodvalleydays georganiseerd. De PUMP-fit studie mag een tour verzorgen. We nemen deelnemers mee in het belang van voldoende bewegen en gezonde voeding voor ouderen, binnen alle zorgdomeinen.

Tijdens tour 4 “Regio Deal tour - een gezonde sprong vooruit “gaan we langs bij Norschoten, waar kennis gemaakt kan worden met de aanbieder, deelnemer en het programma.

Kansen ProMuscle binnen landelijke akkoorden?

Er is veel gaande op landelijk en lokaal niveau betreft preventie. Ook preventieve zorg voor 65-plussers krijgt meer aandacht. Zo zijn vitaal ouder worden, ondervoeding en samenwerken thema's binnen de IZA en ook het GALA.

ProMuscle richt zich op alle 65-plussers, om zo lang mogelijk vit en vitaal te blijven. Door de multidisciplinaire combinatie van spierkrachttraining en verhoging van eiwitname wordt spiermassa verbeterd. Wat uiteindelijk effect heeft op de mobiliteit, balans en voedingsname.

Verdere ontwikkelingen platform

Het ProMuscle platform, www.promuscle.nl is inmiddels al even online. Veel aanbieders hebben zich geregistreerd en zijn te vinden op de site.

De komende periode wordt het platform verder ontwikkeld. Zo zal in de toekomst de (anonieme) monitoring van deelnemers via het platform verzameld worden.

Wil je ook ProMuscle aanbieder worden, of zoek je een aanbieder? Kijk dan op www.promuscle.nl



www.promuscle.nl

Gedragverandering ProMuscle deelnemers

Carmen Diesveld heeft voor haar opleiding in kaart gebracht of oud deelnemers van ProMuscle hun gezonde leefstijl hebben volgehouden.

Interviews met ouderen hebben laten zien dat zij doorgaan zijn met eiwitrijk eten en bewegen. Mede door routine en het zien van verbetering waren 65-plussers gemotiveerd om hun gezonde leefstijl vol te houden



Langdurige gedragsverandering van het ProMuscle programma
Door Carmen Diesveld

Het ProMuscle programma
Het ProMuscle programma is een 12-weekse leefstijlinterventie die speciaal is ontwikkeld voor 65+ers en zich focust op een verhoogde eiwitname via voeding en twee keer per week progressieve krachttraining.

Lange termijn gedragsverandering
Eerder onderzoek toont dat ProMuscle resulteert in een toename van spierkracht, spiermassa en fysiek functioneren. Echter is de lange termijn gedragsverandering nog onbekend. Een verkennend onderzoek is gedaan d.m.v. 4 interviews met vrouwelijke deelnemers (65-82 jaar) van het programma.

Onderzoeksvraag: "In hoeverre behouden de ouderen de gedragsverandering nadat het ProMuscle programma is beëindigd, en wat zijn de onderliggende determinanten voor dit gedrag?"

Uitkomst interviews
Alle deelnemers denken dat ze voldoende eiwitrijke voeding binnenkrijgen. Een deel van de deelnemers is doorgaan met krachttraining.

Belovende factoren op basis van 4 interviews

- Motivatie:** Het merken van effect & het willen voor komen van pijn/achterlopen geeft motivatie om door te gaan. Afspreek maken met jezelf zorgt ervoor dat je doorgaat.
- Gewoontes:** Routine is heel belangrijk, het moet in je systeem zitten. Andere plannen worden om voeding en bewegen te integreer.
- Kennis:** Informatie tijd, ProMuscle P-naadruk belang en geeft bevestiging, dit is goed bezig zijn. Hoop steeds op de hoogte. Het was bij voldoende motivatie stimuleert en niet meer uitga.
- Sociaal:** Wisselende behoefte aan sociale contacten tijdens sporten. Omgeving geeft bevestiging dat ze goed bezig zijn. Dit heeft geen effect op hun eigen gedrag, maar daarmee betrokkenen ze wel anders.

Conclude
De deelnemers zijn doorgaan met eiwitrijk eten en wisselend doorgaan met krachttraining. Het hebben van een routine en het zien van resultaat zijn de voornaamste redenen om door te gaan, waarbij kennis en het sociale aspect bij sommige deelnemers ook hieraan bijdragen.

Publicaties

We mogen weer op een aantal bijeenkomsten wat vertellen over de implementatie van ProMuscle:

- World Physiotherapy Congress
- European Implementation Event
- Nieuwe generatie ouderen langer thuis
- Keten avond leefstijl HAGV

[Website PUMP-fit](http://www.pump-fit.nl)
pump@umcutrecht.nl
 0631118181
[PUMP-fit](#)
[@Pump_fitStudie](#)

Heeft u de nieuwsbrief doorgestuurd gekregen en wilt u zich aanmelden? Of wilt u geen nieuwsbrief meer ontvangen? Klik dan [hier](#)