

Februari 2024 - Nr. 12

HOOGTEPUNTEN

Nieuwe publicatie
Even voorstellen, Lara
Eind evaluatie studie
Samenwerking NL actief
Campagne ProMuscle

Even voorstellen! Nieuwe collega Lara

Mijn naam is Lara Bos en ik ben sinds december werkzaam als junior onderzoeker bij het UMC Utrecht. Afgelopen jaren heb ik als verpleegkundige gewerkt op de afdeling vaatchirurgie in het Meander Medisch Centrum. Daarnaast heb ik de opleiding Verplegingswetenschappen gevolgd. Het aankomende jaar ga ik Patricia ondersteunen in de PUMP-fit studie. Ik zal mij onder andere bezighouden met de evaluatie van de implementatie, het organiseren van het symposium en het opschalen van het programma middels de ISAT-tool. Ik kijk er naar uit om samen met het onderzoeksteam en jullie dit project naar een goed einde te brengen en wie weet tot ziens!



Eindevaluatie implementatiestudie

Eind januari en begin februari hebben de laatste focusgroepen van de implementatiestudie plaatsgevonden. Het doel van de implementatiestudie is om te achterhalen of het PUMP-fit implementatiepakket bijdraagt aan de implementatie van ProMuscle. Dankzij de input van alle deelnemers hebben wij hier beter inzicht in gekregen.

Dank daarvoor! Gedurende het vervolg van de studie zullen we de praktijken blijven volgen. Tussentijdse resultaten zullen gedeeld worden in deze nieuwsbrief en via onze social media kanalen.

Samenwerking NL actief

Tijdens de studie merken we dat veel fitte 65-plussers willen deelnemen, maar ook baat hebben aan ProMuscle. We hebben gesprekken met NL actief en WUR gehad om te onderzoeken of de doelgroep van ProMuscle ook uitgebreid kan worden naar het sport/welzijn domein. Samen met NL actief en de WUR zullen we een competentieprofiel opstellen voor ProMuscle light aanbieders. Tijdens ProMuscle light worden 65-plussers, zonder comorbiditeiten/kwetsbaarheid begeleidt door een fitnesstrainer en diëtist in een van de preventiecentra.



Campagne



In november is samen met CASE communicatie, een online campagne gestart om 65-plussers bewust te maken van het belang van eiwit en spierkrachttraining. Door de campagne hebben veel 65-plussers de ProMuscle website bezocht. De campagne zal nog doorlopen en hopelijk leidt dit tot meer aanmeldingen bij de ProMuscle aanbieders.

Symposia

We mogen weer wat vertellen over onze studie tijdens onderstaande symposia, zien we jullie daar ook?!

12, 13 en 14 maart 2024

[Chronisch ZorgNet congres](#)

22 maart 2024

[Samen sterk tegen sarcopenie en obesitas](#)

PUMP-FIT IN HET KORT

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

Start: januari 2021

Status: Afronding implementatiestudie in 7 gemeenten van de Foodvalley

[Meer details](#)



Nieuwe publicatie:

Development of implementation strategies

[Frontiers | Identification and development of implementation strategies: the important role of codesign \(frontiersin.org\)](#)



[Website PUMP-fit](#)
[Website ProMuscle](#)



0631118181



pump@umcutrecht.nl



[@Pump_fitStudie](#)



[PUMP-fit](#)

6 juni Cursus ProMuscle in de praktijk

ProMuscle trainer worden? Aanmelden kan via [deze link](#)

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