



## Leefstijlprogramma's: de weg van onderzoek naar vitaal ouder worden

---

Wat is nodig voor succesvolle implementatie



UMC Utrecht

Patricia te Pas –van der Laag  
Fit en vitaal ouder worden, 1 oktober, Lunteren



Vitaal met eiwitrijke voeding en training

# ProMuscle

ProMuscle in de Praktijk



**Kracht-training** & **Voeding**

	
<b>Spierskracht training</b>	<b>Eiwitrijke voeding</b>
Duur: 12 weken	Duur: 12 weken
Gebruik van fitnessapparaten	Inname voeding rijk aan eiwit
Onder professionele begeleiding	Onder begeleiding van een diëtist
Tweemaal per week, 1 uur	3 individuele afspraken + groepsbijeenkomsten
In groepjes	Persoonlijk en/of in groepjes

Erkende interventie RIVM  
*Goede aanwijzingen voor effectiviteit*

Positieve waardering door  
professionals en deelnemers



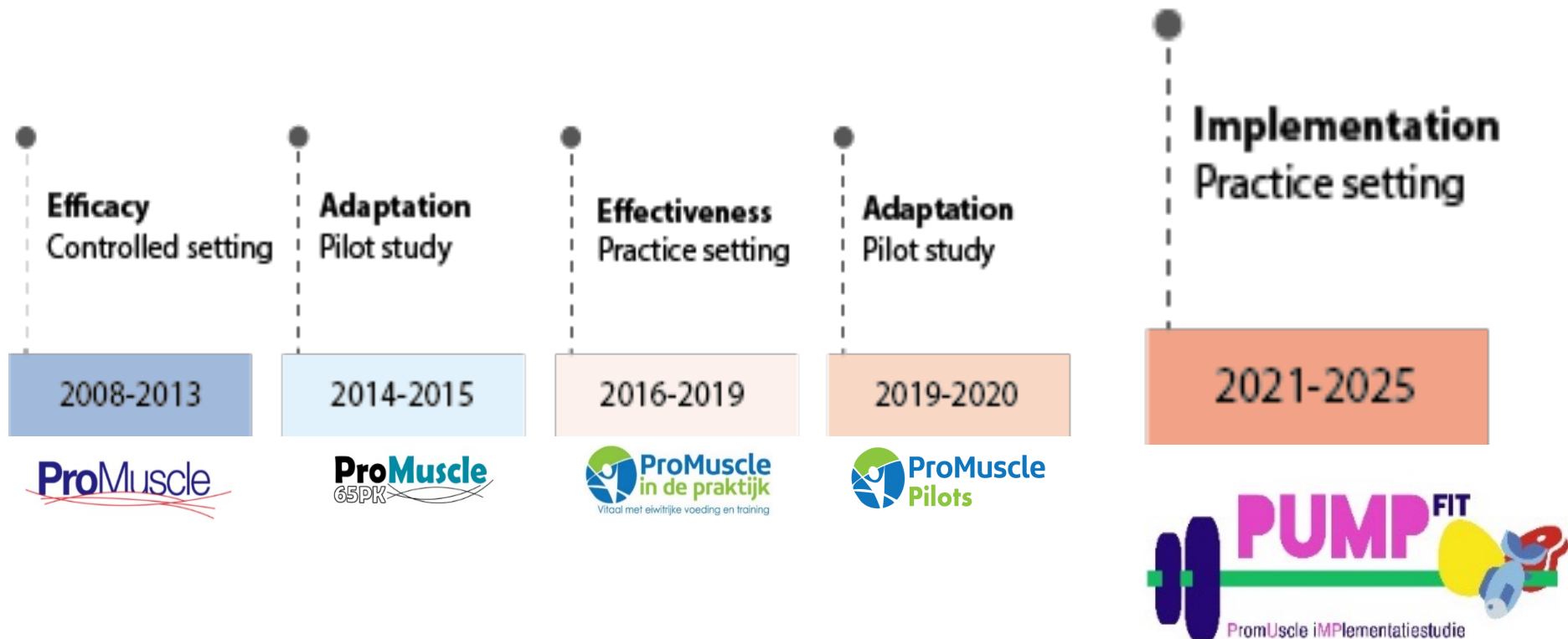
Hoe nu verder?





Weg naar de praktijk niet vanzelfsprekend

# Tijdlijn ProMuscle – van ontwikkeling naar praktijk



# Wie deden mee aan de PUMP-fit studie?

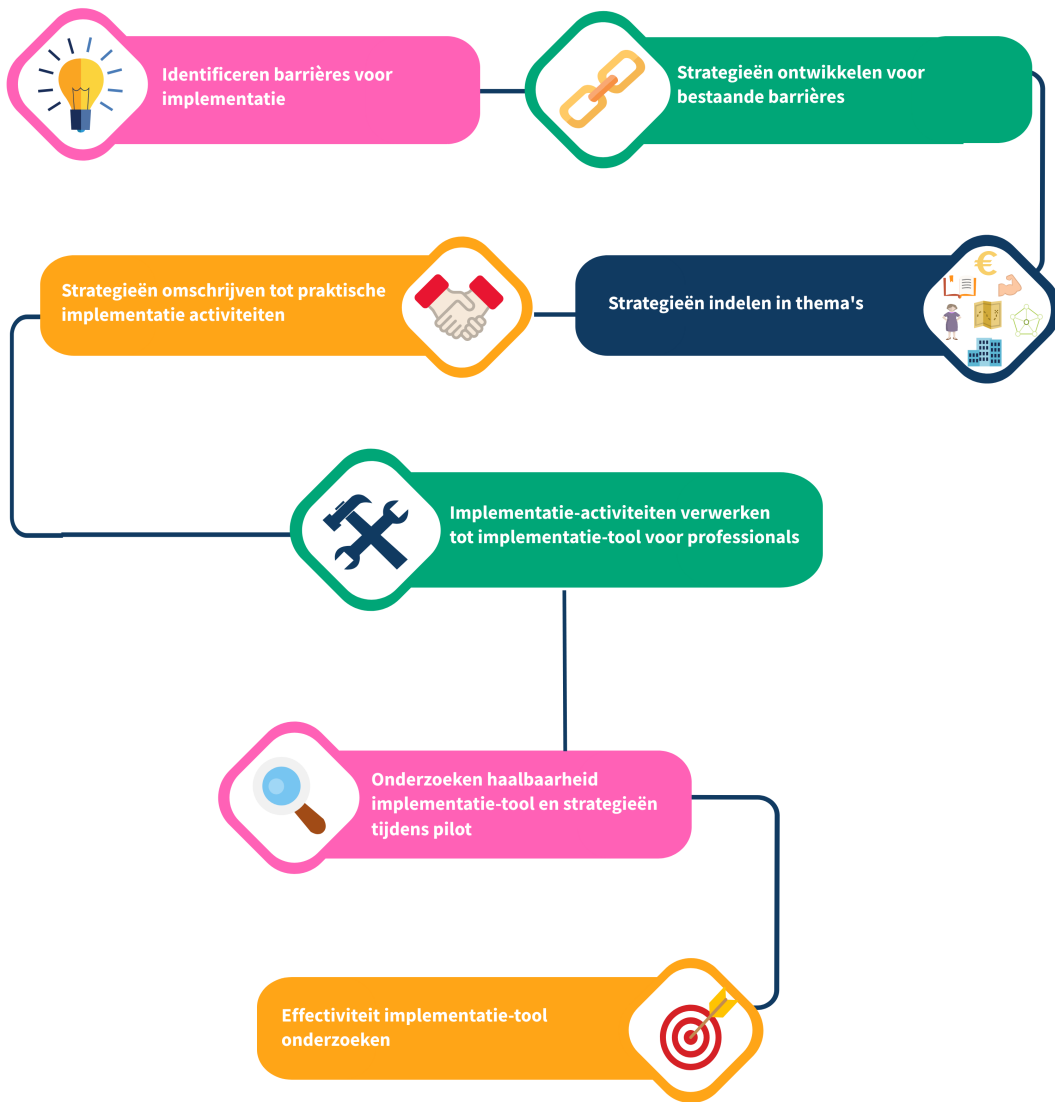


 25 Fysiotherapeuten

 13 diëtisten

 Regio Foodvalley







## Identificeren barrières voor implementatie



Samenwerkingen binnen en tussen organisatie



Gereedheid voor implementatie



Kennis en overtuiging van de interventie

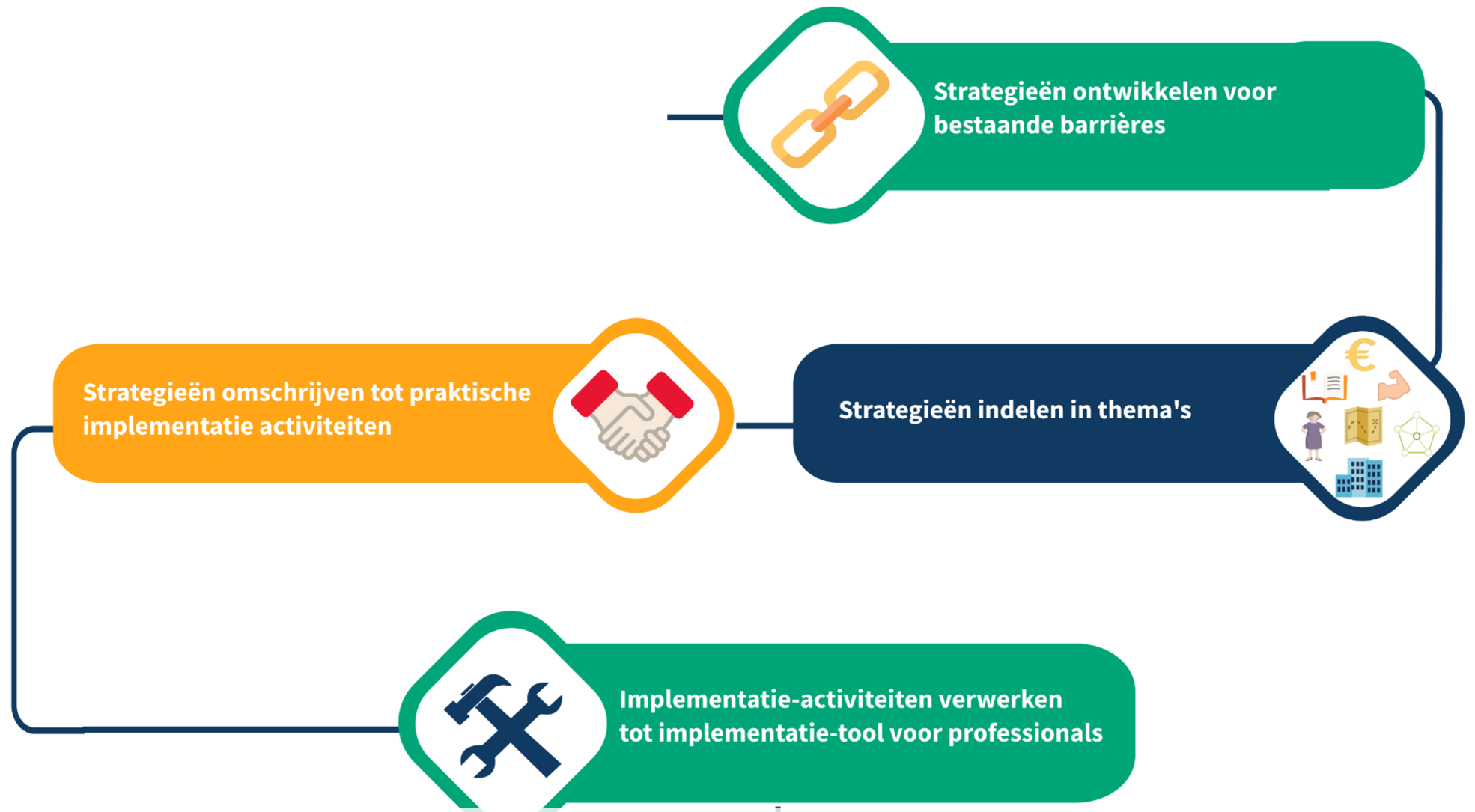


Behoefte en middelen deelnemers



Kosten





## Voortgang

Beoogde startdatum ProMuscle: **06-06-2023**. [datum wijzigen?](#)

Het doorlopen van alle activiteiten zal ongeveer 10 weken duren. Weet je al wanneer je beoogd ProMuscle aan te bieden?

Vul dit dat hier in. Wanneer je nog geen datum hebt, wordt de datum gezet op 10 weken vanaf je start met implementatie.

Op dit moment heb je **nog 7 weken** voor de **preimplementatie**.

*Je bent hier*



## Filters

### Adviespakket:

**Netwerk extern**

### Themas buiten advies:

Netwerk intern

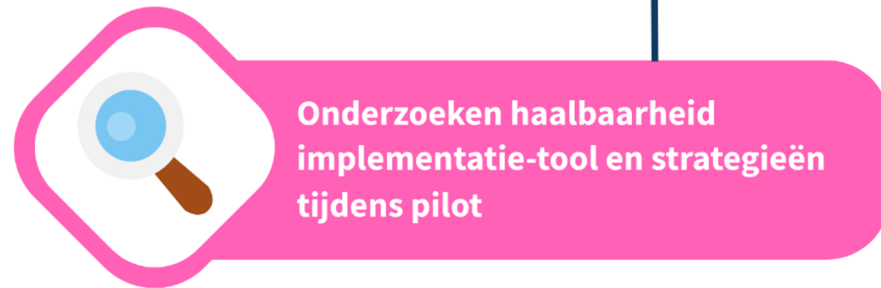
## Activiteiten

∨ 8 tot 6 weken voor ProMuscle wordt aangeboden

Breng in kaart welke buurtsportcoach/bewegmakelaar betrokken is in jouw buurt

Behoeftte ouderen Educatie Kosten Netwerk extern Netwerk intern 15-30 min

Breng in kaart welke organisaties/(zorg)professionals in jouw regio werken met de oudere doelgroep



- Geschikt en bruikbaar
- Aanpassingen tool
- Extra aandacht voor samenwerking

## Effectiviteit implementatie-tool onderzoeken



Simple Mint and Cr... Socioeconomic Dis... Studytube - Project... Ontdek je talent | Bl... Personal branding ... Ruimte reserveren | Mijn Rooster - Roos... Training Gedragve... Cursus: Beïnvloede... Effect of a Telereha... ProMuscle in de Pra...



Materiaal

Ga verder met de implementatietool

Forum

Dashboard

Contact

Beoogde startdatum ProMuscle: **06-06-2023** [datum wijzigen?](#)

Het doorlopen van alle activiteiten zal ongeveer 10 weken duren. Weet je al wanneer je beoogd ProMuscle aan te bieden?

Vul dit dat hier in. Wanneer je nog geen datum hebt, wordt de datum gezet op 10 weken vanaf je start met implementatie.

Op dit moment heb je **nog 7 weken** voor de **preimplementatie**.

Je bent hier



Totaal adviespakketten  
 Netwerk extern

Filters

Adviespakket:

Netwerk extern

Themas buiten advies:

Netwerk intern

Activiteiten

8 tot 6 weken voor ProMuscle wordt aangeboden

Breng in kaart welke buurtsportcoach/bewegmakelaar betrokken is in jouw buurt  
Behoefte ouderen Educatie Kosten Netwerk extern Netwerk intern 15-30 min

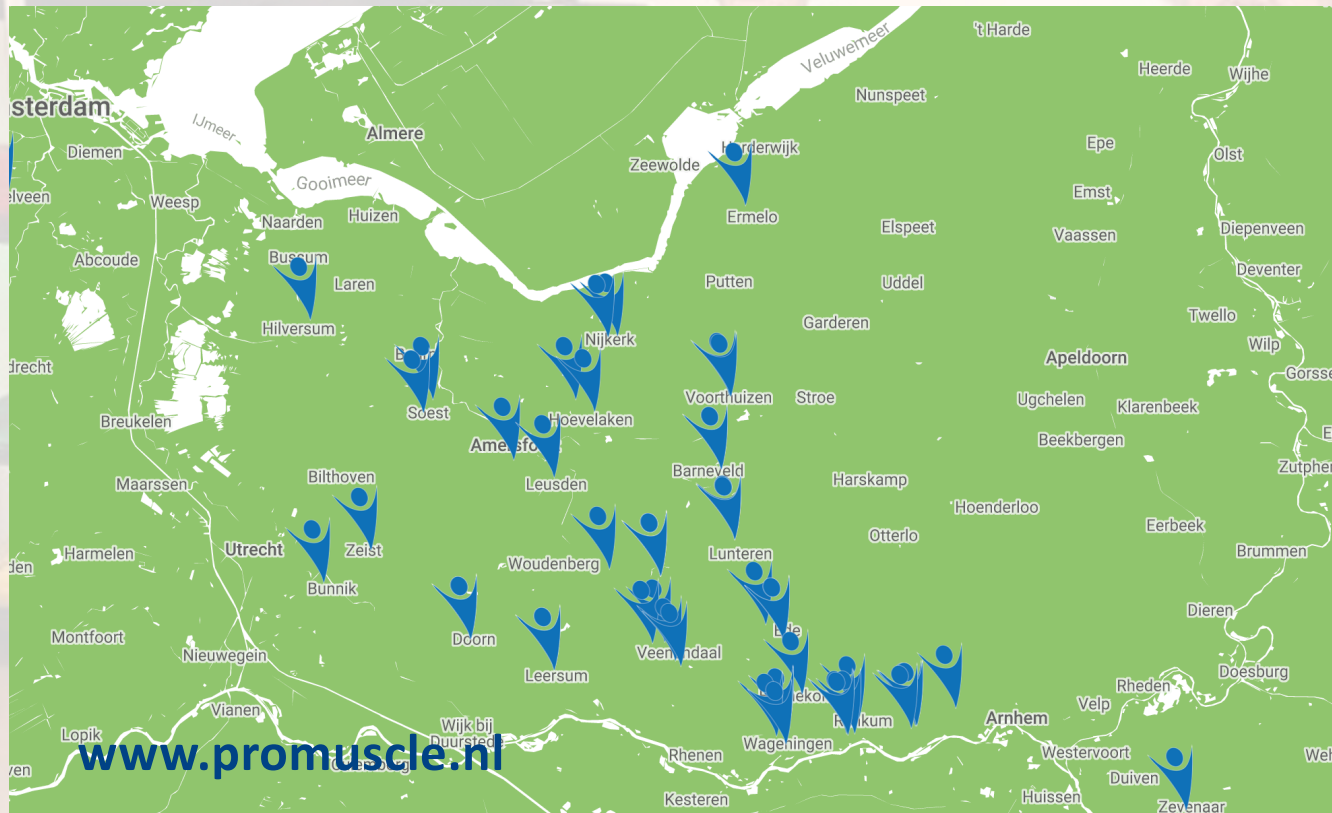
Breng in kaart welke organisaties/(zorg)professionals in jouw regio werken met de oudere doelgroep

Meer aanbieders van ProMuscle?



# Resultaten

**Aanbieders: 6 gemeenten binnen Foodvalley & 6 omliggende gemeenten**



# Resultaten

---



**Op 9 plekken in de Foodvalley wordt ProMuscle aangeboden**



**Verbeterde samenwerking in de wijk zorg en sociaal domein**



**ProMuscle deelnemers gingen vooruit in spierkracht en fysiek functioneren**

“Later nadat het programma afgelopen was had ik meer zin om wat te ondernemen. Nou ik ben al mijn ramen weer gaan zemen. Nou, dat was maanden niet gebeurd.”

“Ik merk dat mijn evenwicht beter is geworden, ik heb meer zelfvertrouwen met opstaan en bijvoorbeeld de trap oplopen.”

“Er was bij ons een man, boven de 80 die na 12 weken ProMuscle weer zonder stok kon lopen.”






# Effect toolbox

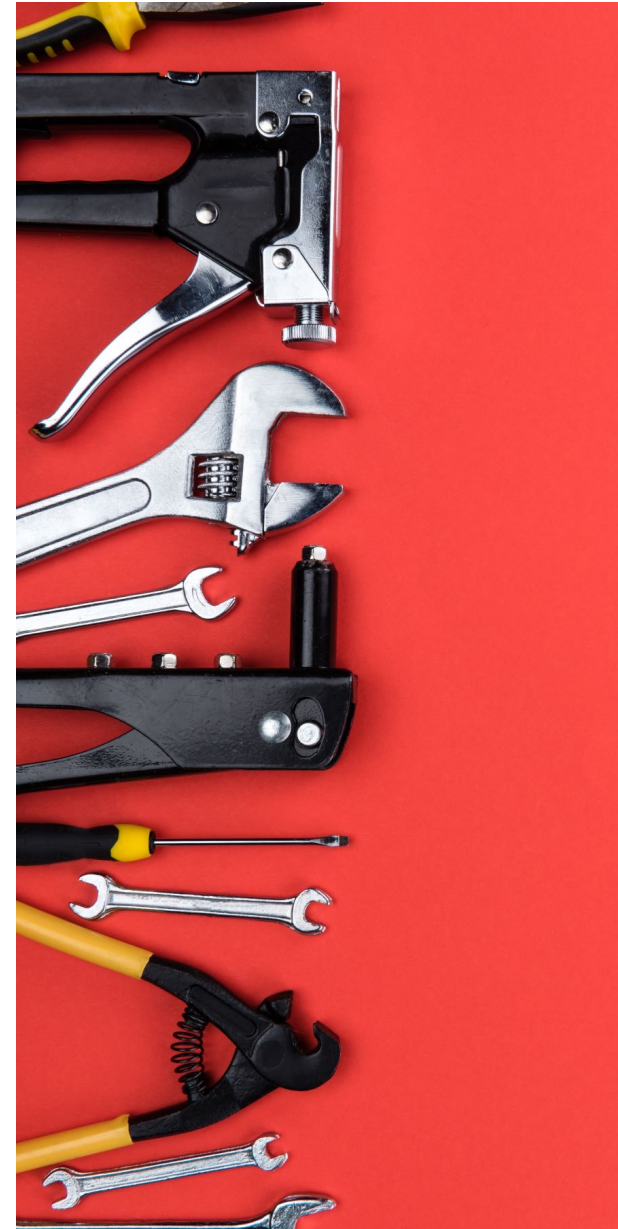
---

**Toolbox ondersteunt professionals bij implementatie van preventieve programma's voor ouderen.**

*vooral mensen die extra ondersteuning nodig hebben.*

Wat hielp de implementatie:

-  Hebben/opzetten van samenwerking
-  Gerichte wervingsmethoden
-  Subsidie
-  Ervaring en besluitbevoegdheid
-  Tijd



# Effect toolbox

---

## Uitdagingen

Werd nog niet veel gebruikt

Professionals liepen tegen bepaalde zaken aan, wij ook

Lastig voor individuele professionals om aan te pakken

**Aangaan en behouden samenwerkingen complex**  
> 100 stakeholders betrokken tijdens studie

**Financiële barrières**  
Kosten blijven een uitdaging vormen

**Gebrek aan urgentie**  
Voor preventieve programma's voor 65-plussers



# De weg naar de praktijk – wat is nodig ?

**Implementatie kost veel tijd en energie**

**Meer nodig dan alleen toolbox**

## **Samenwerkingen versterken**

Domeinoverstijgende samenwerking tussen onderzoek, praktijk en beleid bevorderen.

## **Structurele financiering nodig**

Tijd en middelen vrijmaken voor implementatie en borging.

## **Kennis vergroten**

Aandacht voor preventie en vitaal ouder worden verhogen.

# De weg naar de praktijk – wat is nodig ?

## Wat gaan wij nog doen

Handreiking ontwikkelen  
Toolbox als openbare richtlijn publiceren

Borging en Opschaling

## Samenwerkingen versterken

Domeinoverstijgende samenwerking  
tussen onderzoek, praktijk en beleid bevorderen.

## Structurele financiering nodig

Tijd en middelen vrijmaken voor  
implementatie en borging.

## Kennis vergroten

Aandacht voor preventie en vitaal  
ouder worden verhogen.



# Samen op weg naar vitale toekomst

Bedankt voor uw aandacht



*Uitvoeringspartners Spoor 2:*





Patricia J. van der Laag



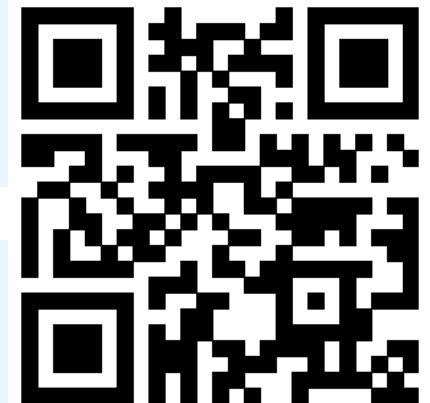
[P.j.vanderlaag-3@umcutrecht.nl](mailto:P.j.vanderlaag-3@umcutrecht.nl)



Pump-fit studie



@Pump\_fitStudie



[edu.nl/66jtc](http://edu.nl/66jtc)

[www.promuscle.nl](http://www.promuscle.nl)