

Januari 2025 - Nr. 14

NAMENS DE PUMP-FIT STUDIE DE BESTE WENSEN!

2024 is alweer ten einde. Voor de PUMP-fit studie was dit een jaar van successen maar ook leermomenten. Daarnaast is de Regiodeal Foodvalley ook ten einde gekomen. Gelukkig gaat de PUMP-fit studie nog een paar maanden door. In deze periode zullen we u uiteraard op de hoogte houden van de opbrengsten.

HOOGTEPUNTEN

Symposium Fit & Vitaal Ouder Worden

Publicatie pilotstudie

Hulp gevraagd: werven kwetsbare 65-plussers voor onderzoek

Posterpresentatie in Washington DC

Afsluiting 2024 en RegioDeal

Symposium Fit & Vitaal Ouder Worden

Afgelopen oktober vond het symposium Fit & Vitaal Ouder worden plaats. Het was een inspirerende middag waarin de brug werd geslagen tussen wetenschap, praktijk en beleid op het gebied van (plantaardige) voeding en bewegen om (kwetsbare) ouderen te begeleiden naar een fit en vitaal leven.

Bedankt voor uw aanwezigheid en interesse! Mocht u de presentaties en foto's willen bekijken dan kan dat via [deze](#) link.

SYMPOSIUM FIT & VITAAAL OUDER WORDEN VAN WETENSCHAP NAAR PRAKTIJK



De middag bood veel inspiratie en nieuwe inzichten. Prof. Lisette de Groot startte met een presentatie over de ontwikkeling van de ProMuscle-leefstijlinterventie en hoe deze succesvol in de praktijk is toegepast. Daarna benadrukte Prof. Eline Slagboom dat je, zelfs als je op latere leeftijd begint, nog altijd gezondheidswinst kunt behalen met een gezonde leefstijl.

Dr. Pol Grootswagers sprak over de eiwittransitie in de zorg, waarbij hij pleitte voor meer plantaardige en minder dierlijke eiwitten. Hij introduceerde ook de Alpha Tool, een nieuw instrument om eiwitkwaliteit te beoordelen. Jacintha Domic ging in op haar onderzoek naar spieropbouw bij een veganistisch dieet, waarbij ze het belang van voldoende eiwitten benadrukte.

Patricia te Pas - van der Laag deelde inzichten uit de Pump-Fit studie, waarin een toolbox werd ontwikkeld om belemmeringen bij de implementatie van leefstijlprogramma's te overwinnen. Ze besprak uitdagingen zoals financiering en samenwerking. Prof. Lisette Schoonhoven sloot de middag af. Het advies voor gezond ouder worden? Eet meer eiwitten en ga bewegen!



BEDANKT VOOR UW AANWEZIGHEID!



Publicatie pilotstudie

De pilotstudie onderzocht de haalbaarheid, acceptatie en uitvoering van een implementatiestrategie bundel om ProMuscle in 7 gemeenten in Nederland te implementeren. De resultaten tonen aan dat de implementatiestrategie bundel haalbaar en acceptabel is, met een goede uitvoering van de activiteiten. Er waren echter nog uitdagingen, zoals lage wervingscijfers en een lange opstarttijd.

Meer lezen? De studie is [hier](#) als preprint te lezen!

Hulp gevraagd: werven kwetsbare 65-plussers voor onderzoek

Voor onderzoek gericht op het in kaart brengen van de ervaringen, zorgen en behoeften van kwetsbare 65-plussers om deel te nemen aan leefstijlinterventies zoeken wij thuiswonende kwetsbare 65-plussers met lichamelijke, psychische en/of sociale uitdagingen.

We vragen hen deel te nemen aan een interview van 30 tot 60 minuten op locatie naar keuze.

Wilt u helpen met werven? Neem contact op met Maarten via maarten.wetzer@fysiomed-ede.nl

Posterpresentatie in Washington DC

Van 9 t/m 11 december was de PUMP-fit studie aanwezig bij het Dissemination and Implementation congres in Washington. Tijdens dit congres hebben we de resultaten mogen delen van de implementatie studie.



Afsluiting

In 2024 zijn we druk bezig geweest met het inzetten van alle inzichten uit de PUMP-fit studie om ProMuscle verder op te schalen. Denk aan het optimaliseren van de ProMuscle website en implementatie tool, opzetten van een monitoringssysteem i.s.m. GGD-NOG en WUR, uitbreiden ProMuscle light naar de fitnesscentra en de financiering van ProMuscle.

Op dit moment zijn er 18 praktijken in de omgeving van de Foodvalley die ProMuscle aanbieden. We hopen dat dit de komende jaren nog meer gaan worden. Wilt u meer informatie over de vervolgstappen? Neem gerust contact op.

PUMP-FIT IN HET KORT

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

Start: januari 2021

Status: afronding

[Meer details](#)



[Meer informatie over de opbrengsten van de Regio Deal](#)

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

06-31118181

pump@umcutrecht.nl

[@Pump_fitStudie](#)

[PUMP-fit](#)

**NIEUWE DATUM
PROMUSCLE TRAINING**

10 april 2025

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](#)