

## HOOGTEPUNTEN

Foodvalleydays 9 juni  
Leefstijlavond HAGV  
Deelname ProMuscle lage SEP  
Podcast

## PUMP-FIT IN HET KORT

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

Start: januari 2021

Status: implementatiestudie in 7 gemeenten van de Foodvalley

[Meer details](#)

## Foodvalley days

Vrijdag 9 juni verwelkomde wij geïnteresseerde partners in Norschoten, Barneveld. Na informatie over het belang van goede voeding en bewegen voor 65+ers, en uitleg over de successen en uitdagingen van het implementatie proces, gingen deelnemers zelf aan de slag met oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut. Het was een inspirerende middag. We danken Norschoten voor hun gastvrijheid en Maarten, Maarten en Franka voor hun bijdrage.



## Leefstijlavond HAGV

Wat is ProMuscle en waarom vinden we het zo belangrijk dat zoveel mogelijk ouderen van de positieve effecten kunnen profiteren? En welke rol kan de POH hebben in het signaleren en doorverwijzen naar leefstijlinterventies? Deelnemende fysiotherapeuten en diëtist van de PUMP-fit studie vertelde hierover tijdens de leefstijlavond van de HAGV. Conclusie, is er een 65+er die aangeeft minder kracht te ervaren, moeite heeft maken dagelijkse taken zoals traplopen, of hoog risico heeft op sarcopenie? Informeer en verwijst naar een ProMuscle aanbieder!



## Deelname ProMuscle Lage SEP

Helaas merken we ook tijdens PUMP-fit dat het bereiken van kwetsbare ouderen, met name mensen met een lage SEP moeizaam gaat. David Suarez Aleman, master student innovatie van Beweging aan de HU ging met mensen met een lage SEP in gesprek en bracht bevorderende en belemmerende factoren in kaart om deel te nemen aan ProMuscle. Uiteindelijk zijn zeven thema's geïdentificeerd: geld, persoonlijke kenmerken, vervoer, activiteit kenmerken, dieet, groepskenmerken en werving. De kosten vormen nu de grootste belemmering. Maatwerk in het aanbod en in wervingsstrategieën zijn essentieel om deze doelgroep beter te bereiken en aan te trekken.

## "Vitale ouderen: mooi idee, maar hoe krijgen we dit in de praktijk?"

Luister nu naar de nieuwe podcast. In de podcast vertellen wij over de PUMP-fit studie, delen we de eerste resultaten, maar vertellen we ook wat professionals en andere belanghebbende kunnen doen om leefstijlinterventies voor 65-plussers zoals

[Beluister de podcast hier](#)



## Publicaties

PUMP-fit heeft de afgelopen periode op meerdere congressen presentaties gegeven over de implementatie van ProMuscle:

- World Physiotherapy Congress
- European Implementation Event
- Nieuwe generatie ouderen langer thuis



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

[Website PUMP-fit](#)

[pump@umcutrecht.nl](mailto:pump@umcutrecht.nl)

0631118181

[PUMP-fit](#)

[@Pump\\_fitStudie](#)

