

Goed Gevoed Ouder Worden

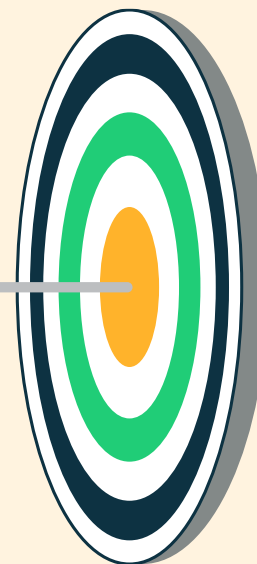
Informatie beter toegankelijk voor
ouderen met (risico op) ondervoeding

Resultaten ontwikkelvoucher

1: Doel en doelgroep van het project

Doel:

Actualiseren en verbeteren van de website en de brochure Goed Gevoed Ouder Worden n.a.v. de evaluatie van de erkende interventie in het Loket Gezond Leven van het RIVM. Ontwikkelen van een training voor vrijwilliger.



Doelgroep:

- Thuiswonende ouderen en hun naasten/mantelzorgers/ met vragen over risico op (onder-) voeding
- Vrijwilligers van Senioren Netwerk Nederland die tijdens huisbezoeken en via georganiseerde activiteiten zoals Vitaliteitsdagen contact hebben met ouderen

Leefstijlfactoren:



Voeding



Bewegen

Contact

Elke Naumann (KCO)

E.Naumann@han.nl

Ellen Willemsen

e.willemsen@seniorenbrabantzeeland.nl

2: Wat is het resultaat?

Behaalde resultaten

Subresultaten:

- Bewustwording Goed gevoed ouder worden én vitamine D gebruik bij ouderen met lage gezondheidsvaardigheden.
- Signalering ondervoeding door vrijwilligers tijdens Vitaliteitsdagen. Handvatten voor vervolgactie worden geboden.
- Bewustwording Goed gevoed ouder worden bij ruim 500 lokale seniorenverenigingen die zijn aangesloten bij Senioren Netwerk Nederland
- Bijeenkomst vrijwilligers
 - Vrijwilligers van ouderenorganisaties zien met enige regelmaat ouderen: tijdens voor hen georganiseerde activiteiten zoals zgn Vitaliteitsdagen of tijdens een huisbezoek. Ook voor hen is ondervoeding bij ouderen weinig bekend. Daarom is een training ontwikkeld voor deze groep om hen te informeren over wat het is, hoe vaak het voorkomt, hoe het gesprek over voeding te starten, welke signalen om actie vragen. De signaleringskaart Goed gevoed ouder worden staat centraal in de training.
 - Sociaal domein signaleringskaart - Kenniscentrum Ondervoeding.



Eindproduct(en)

Home - Goed gevoed ouder worden

Herziene folder

Bent u onbedoeld afgevallen? - Senioren Brabant-Zeeland

3: Wat is het bereik?

Patiënten/ouderen

Zorgverleners

Andere stakeholders

Via LinkedIn hebben 25 partners van het Kenniscentrum Ondervoeding * tijdens de landelijke bewustwordingscampagne van 13-17 april 2026 aandacht besteed aan Goed gevoed ouder worden. Vervolgacties in de loop van 2026.

- Senioren Netwerk Nederland waaronder Senioren Zeeland-Brabant

5 partners (+ achterban)
500 afdelingen + 170.000 leden



- Branche- en beroepsorganisaties in zorg en welzijn)
- Expertgroep Diëtisten GGOW

15 partners (+ achterban)
80 diëtisten



- Kennisinstituten zoals Voedingscentrum, Veiligheid NL, universiteiten en hogescholen

5 partners (overheid en kennisinstituten)



“

Afdelingsbestuurder Seniorenvereniging Sprundel (voorheen opbouwwerker): *“Ik besef dat veel ouderen echt slecht eten. Wij gaan als bestuur kijken hoe wij een voedzame lunch kunnen verzorgen om zo een voorbeeld te stellen.”*

Samenwerking met consultant Valpreventie van VeiligheidNL: *“In het kader van Vitaal ouder worden kijken we breder dan alleen valpreventie en leggen verbandingen met andere thema's. We werken graag samen tijdens de campagneweek op de pijler voeding”.*

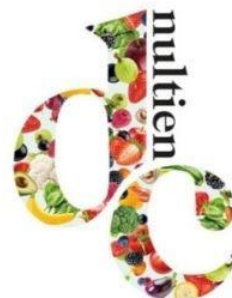
”

Enkele voorbeelden van de jaarlijkse bewustwordingscampagne Goed gevoed ouder worden van het Kenniscentrum Ondervoeding (13-17 april 2026)

eerlijk over eten Voedingscentrum

Ken je onze praatplaat 'Goed eten op leeftijd' al?

Als partner van het Partnernetwerk Ondervoeding Ouderen besteden wij deze week graag aandacht aan de bewustwordingsactie 'Goed Gevoed Ouder Worden' van .



Chronisch ZorgNet

Hét landelijke netwerk voor beweeg- en leefstijlbegeleiding voor mensen met niet-overdraagbare chronische aandoeningen



Elvera Overdeest • 2e
Consultant Valpreventie bij VeiligheidNL
2 d • Bewerkt •

[Connectie maken](#)

Van valpreventie naar vitaal ouder worden: tijd voor een integrale aanpak! ❤️



VeiligheidNL



Brechje Van Adrichem • 2e
Dietist 2005 - 2025 Alrijne zkh Dietist 2015- hede...
1 w •

[Connectie maken](#)

Goed gevoed ouder worden, mooie en nodige bewustwordings actie.

#ondervoeding
#onbedoeldafvallen
#sarcopenie
#gezondoudworden
#gezondevoeding



**VOEDING &
BEWEGING
HEBBEN
ELKAAR NODIG**



4: Samenwerking met de doelgroep

Hoeveel mensen uit de doelgroep waren betrokken



Evaluatie
interventie Goed
gevoed ouder
worden

370 + 38



In testfase /
co-creatie
(tijdens
ontwikkeling)

28

Gehanteerde methoden

- Schriftelijke en online evaluatie t.b.v. de hererkenning van de interventie Goed gevoed ouder worden in het Loket gezond leven van het RIVM
- Focusgroepen georganiseerd door Senioren Brabant-Zeeland en online bijeenkomsten met Taalambassadeurs van Stichting ABC.

Belangrijkste inzichten

Als ik bij de vitamines in het Kruidvat kijk (drie kasten vol), zie ik door de bomen het bos niet meer. Welke vitamine moet ik kopen?

Ik ben sinds enkele maanden weduwe en ik vind alleen koken en eten geen klap aan. Bovendien ben ik een kleine eter. Hoe ga ik hiermee om?

5: Bronnen van leefstijlinformatie

- ☒ Kenniscentra:  **Voedingscentrum**  **kenniscentrum sport & bewegen**
- ☐ Leefstijladvies in medische richtlijn
- ☒ Wetenschappelijke artikelen [Betermine, Gezondheidsraad, risico op ondervoeding](#)
- ☒ Betrokken experts **5**  
- ☒ Patiëntervaringen **20**  
- ☐ Andere, namelijk **thuisarts** 

Belangrijkste inzichten

Op de website is één van de pagina's: Test u zelf. Met experts is gesproken over welke test(-en) passend zijn én aansluiten bij ontwikkelingen over vroegtijdig herkennen van ondervoeding.

Na consultatie van wetenschappers is gekozen voor een in Amerika ontwikkelde gevalideerde vragenlijst voor ouderen die inzicht geeft in 'voedingsgezondheid'.

De letterlijke vertaling van de vragenlijst stuitte op veel vragen tijdens een bijeenkomst van een focusgroep. Het is waardevol om de vragenlijst te testen bij de doelgroep, ondanks wetenschappelijke bezwaren over de 'vrije vertaling'.

6: Wat werkte goed – en wat minder?

Organisatie focusgroepen en taalambassadeurs van Panel ABC

Succesfactoren

Ontwikkelen

- Samen met sleutelfiguren vereniging/afdeling/buurthuis
- Voor, door en met ouderen (bijvoorbeeld een gepensioneerde diëtist)

Testen/ co-creëren

- In een buurthuis in wijk met lage SEZ
- Wijkgericht, gezelligheid
- Samenwerking met panel ABC

Verspreiden

- Door sleutelfiguur en vrijwilligers
- Gebruik maken van bestaande structuren (expertgroep Diëtisten)
- Opname presentatie in programmaoverzichten Senioren Netwerk Nederland zodat 500 afdelingen een presentatie kunnen aanvragen bij expertgroep diëtisten over Goed gevoed ouder worden



Leerpunten

Ontwikkelen

- Gepensioneerde zorgverleners hebben een ander perspectief

Testen/ co-creëren

- Deelnemers focusgroep spreken gespreksleider aan als voedingsexpert
- Lunchen en een website beoordelen gaat niet goed samen

Verspreiden

- Het kost veel tijd
- Vrijwilligers vragen een andere benadering



“

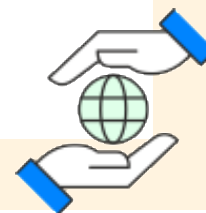
Heb oog voor de nazit. In de Meerpaal in Eindhoven hebben ze nog uren nagepraat over goed gevoed ouder worden. Voeding raakt iedereen.

”

7: Hoe gaat het nu verder?

Hoe is het resultaat geborgd?

- Onderhoud: met de producten die (binnenkort) gereed zijn, gaan we via stakeholders, Expertgroep Diëtisten, Senioren Brabant-Zeeland en de seniorencoalitie ervaring opdoen. De geactualiseerde website eis goed bij te houden.
- Doorontwikkeling: uitbreiden recepten i.s.m. Voedingscentrum
- Up-to-date houden: verantwoordelijkheid bij communicatie/inhoudelijk beleidsmedewerker
- Blijvende verspreiding. Op de vrijwilligersdagen in het najaar 2026 wil Senioren Brabant-Zeeland aandacht besteden aan Goed gevoed ouder worden en signalering ondervoeding. De deelnemers zijn vrijwilligers op leeftijd (Wmo-cliëntondersteuners, vrijwillige ouderenadviseurs, belastinginvalhulpen, woonadviseurs, administratief ondersteuners en vrijwilligers Vitaliteitsdagen etc.).
- In 2027 organiseert het Kenniscentrum Ondervoeding voor de 6^e keer de bewustwordingscampagne. In de loop van 2026 volgen nieuwsberichten.



Wat is het vervolg?

- Mei bijeenkomst vrijwilligers Vitaliteitsdagen
- Oktober / november 4 terugkomdagen voor ca. 300 vrijwilligers die achter de voordeur komen
- Artikel in ONS ledenmagazine oplage 200.000
- Expertgroep Diëtisten beschikbaar voor bijeenkomsten
- Jaarlijkse bewustwordingscampagne



8: Tips

Wat zijn de belangrijkste tips die jullie andere patiëntenorganisaties willen meegeven?

1. Betrek sleutelfiguren in alle fasen, maak gebruik van bestaande contacten en structuren, zodat het na afronding een vervolg krijgt.
2. Hanteer geen medische benadering, maak het gezellig en laagdrempelig.
3. Veel (kennis-)organisaties richten zich op professionals en niet direct op burgers en/of patiënten/cliënten. Dat maakt het lastiger om gebruik te maken van hun informatie, zoals m.b.t. bewegen voor ouderen
4. Maak urgentie duidelijk: wat is het belang voor iemand persoonlijk.
5. Gebruik van expertise van senioren. Hanteer het principe voor, door en met ouderen
6. Maak gebruik van de website [is het b1?](#) om na te gaan of een woord 'B1 niveau' heeft en wat een alternatief zou zijn.
7. Vanuit Senioren Netwerk Nederland: werk met halffabricaten. Veel gezondheidsinformatie wordt ontsloten voor zorgprofessionals en niet voor vrijwilligers. Laat staan dat deze 'panklaar' wordt aangeboden. Een eigen logo, ten behoeve van de herkenbaarheid, mag niet altijd op flyers worden geplaatst. Daarnaast rijzen de kosten van voorlichtingsmaterialen soms de pan uit.



De gouden tip

*Praat mét ouderen
in plaats van over
ouderen.*