

# FOCUS OP VOEDING

## Spieropbouw en -behoud bij zieken en kwetsbare ouderen

### Docenten

Dr.ir. Mike Tieland, aandachtsgebied sarcopenie, spiermetabolisme, eiwitmetabolisme, beweging en voeding

Dr.ir. Hinke Kruijenga, aandachtsgebied ondervoeding en diëtetiek.

### Programma

Tijd	Inhoud
9:30	opening, kennismaking, leerdoelen en verwachtingen
10:00 - 11:00	Theorie De achtergronden van sarcopenie, oorzaken en gevolgen.
11:00 - 11:15	Pauze
11:15 - 12:30	Theorie Hoe kunnen we sarcopenie voorkomen en behandelen? Wat doet beweging en de juiste voeding?
12:30 - 13:15	Lunch
13:15 – 14:45	Praktijk: Groep brainstorm over optimale behandeling (voeding en beweging) Hoe ziet de optimale voeding- en beweegbehandeling er uit voor: 1) Patiënten in het ziekenhuis 2) Chronisch zieke patiënten 3) Gezonde, thuiswonende ouderen
14:45-15:00	Pauze
15:00 – 16:30	Plenaire bespreking van groepsopdracht
16:30 – 17:00	Afsluiting Hoe vertalen we het geleerde naar de dagelijkse zorgpraktijk?