

FOCUS ^{OP} VOEDING

Beweging en spierbehoud bij ouderen, zieken

Docenten

Dr.ir. Micheal Tieland, deskundig op gebied van sarcopenie, spiermetabolisme, eiwitmetabolisme, beweging en voeding

Sophie Rietveld, MSc, deskundig op gebied van ondervoeding en diëtetiek.

PROGRAMMA

Tijd	Inhoud	Door wie?
9:30	opening, kennismaking, leerdoelen en verwachtingen	Sophie en Michael
10:00	Introductie casus	Sophie en Michael
10:15	De achtergronden van sarcopenie, oorzaken en gevolgen deel 1	Michael
11:00	Pauze	
11:15	De achtergronden van sarcopenie, oorzaken en gevolgen deel 2	Michael
12:15	Casus: diagnose sarcopenie stellen + optimale behandeling voeding & beweging	Groepsproces
13:00	Lunch	
13:30	Hoe kunnen we sarcopenie voorkomen en behandelen? Wat doet beweging en de juiste voeding?	Michael
14:45	Pauze	
15:45	Evaluatie behandelplan voeding en beweging casus + vertaalslag naar de dagelijkse praktijk	Michael en Sophie
16:45	Afsluiting	Allen
17:00	Wel thuis	