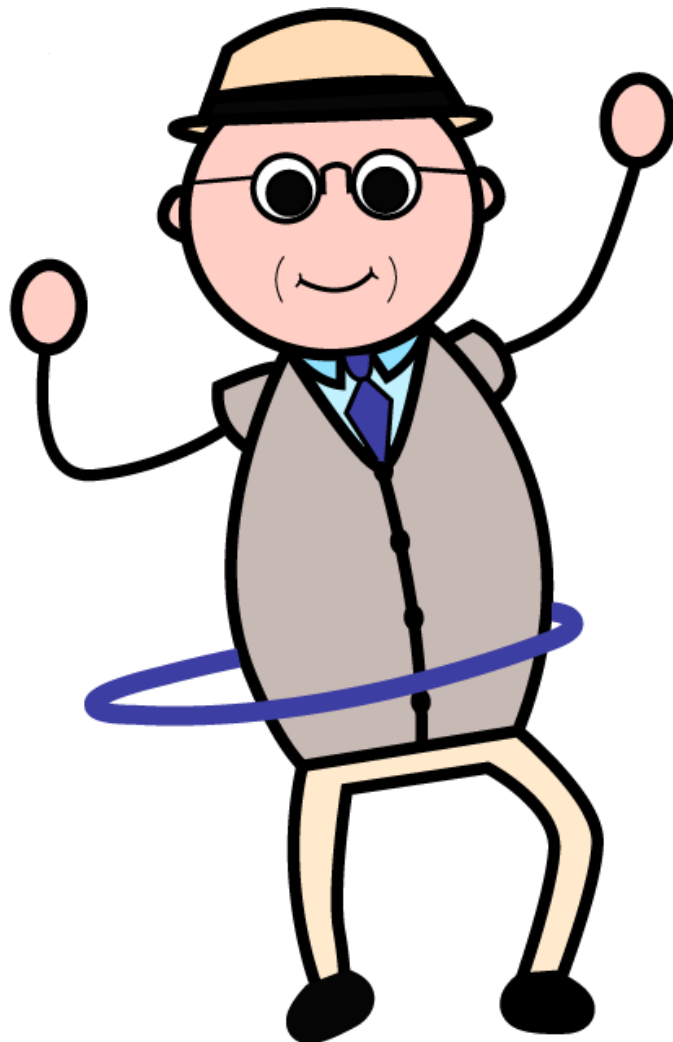


Informatiemap



Blijf in je Kracht!!!





Dit project wordt mogelijk financieel mogelijk gemaakt door:



Gemeente Renkum

En uitgevoerd door:

Renkum en Heesum



Europalaan 98 B
6871 XX Renkum,
0317-312852

Doorwerth en Heveadorp



Schubertplein 6
6865 EM Doorwerth,
026-3336178

Oosterbeek en Wolfheze

Beter in bewegen



Joubertweg 10
6861 DN Oosterbeek
026-3333 009



Wilhelminastraat 19
6862 HA Oosterbeek
026-3333097

© Copyright Fysiotherapie de Waag, 2^e druk februari 2021, I.W. Blom

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

In de gemeente Renkum wonen we met een bovengemiddeld aantal 65-plussers

Met zijn allen worden we ouder, blijven we actiever en zijn we ons meer bewust van de manieren waarop dit kan.

Veel hulpverleners en vrijwilligers, maar ook ouderen zelf zetten zich in voor het project



Blijf in je Kracht!!!

We proberen er met elkaar voor te zorgen dat we oudere mensen vitaal en zelfredzaam houden waar dit kan:

- zien als iemand een moeilijke periode heeft...
- zien als iemand door omstandigheden achteruit gaat...
- zien als iemand slecht eet...
- zien als iemand vereenzaamt...
- zien als iemand niet meer durft of kan bewegen...

Kortom: ogen overal.

We proberen om zo veel mogelijk te *voorkomen* (dat iemand achteruitgaat) en zo min mogelijk te *genezen* (als iemand al achteruitgegaan is).

Dit kunnen we alleen met elkaar!

Alle huisartsen in Renkum en Heelsum waar het project begon in 2017 ondersteunen dit project van harte. We gaan verder in de dorpen Doorwerth, Heveadorp, Oosterbeek en Wolfheze. Het AGIS Innovatiefonds en de Gemeente Renkum subsidiëren het project om burgers van de gemeente te ondersteunen in het langdurig zelfstandig en comfortabel thuis wonen.

Samen proberen waar mogelijk de oudere en kwetsbare mensen in hun kracht te houden!

Gemeente Renkum

Leonie Rolink, wethouder Gemeente Renkum





Inhoud:

Voorwoord

1. *Blijf* in je Kracht, 1^e lijns **Zorgpad** Sarcopenie en Ondervoeding Renkum
2. Comfortabel **zelfstandig blijven wonen** als je ouder wordt
3. De **drie pijlers** van *Blijf* in je Kracht
 - a. Voeding
 - b. Beweging
 - c. Participatie
4. **Voucher** *Blijf* in je Kracht
5. Adressen en telefoonnummers
6. Samenwerkende partijen

Bijlagen

- Tabel met eiwitgehaltes voedingsmiddelen
- De Beweegnorm

Blijf in je Kracht!!!

Zorgpad sarcopenie en ondervoeding Renkum en



1. Blijf in je Kracht

Blijf in je Kracht is een gezamenlijk project van 1^e lijns zorgverleners, welzijnswerkers van Renkum voor Elkaar en het Huis van Renkum, vrijwilligers, mantelzorgers, gemeente en iedereen die regelmatig in contact komt met senioren in de dorpen van de Gemeente Renkum .

Zij vormen een signalerend netwerk rondom senioren en willen u ondersteunen bij het zo lang mogelijk comfortabel thuis blijven wonen!!

Met uw instemming heeft één van de betrokkenen in het netwerk uw gegevens doorgegeven aan Blijf in je Kracht en u hebt aangegeven mee te willen doen.

In deze map vindt u achtergrondinformatie over onderwerpen die van belang zijn voor prettig en comfortabel ouder worden.

Een leuke wetenswaardigheid:

In november 2019 hebben we met ons zorgpad “Blijf in je Kracht” de 3^e prijs gewonnen in de Bert Huiskamp AIF prijs. We eindigden als 3^e uit ongeveer 65 projecten naast Pharos en het Trimbos instituut!



Esme Peters (MURA zorgadvies), Inge Blom (Fysiotherapie de Waag), Rita Weeda (voorzitter stuurgroep), Arjan van Andel (Huisartsenzorg Groeneweg) en Nilay Kulci (Huis van Renkum).

Blijf in je Kracht!!!



2. Zo lang mogelijk comfortabel **zelfstandig blijven** wonen

Dat willen we allemaal! Verzorgingshuizen bestaan niet meer en in een verpleeghuis willen we liever niet terecht komen. Kortom: wat kunt u als senior doen om dat doel te bereiken en afhankelijkheid van anderen zo lang mogelijk uit te stellen.

Het antwoord is: **Blijf** in je Kracht!!!

Benut uw talenten en vaardigheden ook als u al met pensioen bent. Ga niet achter de geraniums zitten. Zorg niet alleen voor een gezond leven en lichamelijke gezondheid, maar blijf ook meedoen in de maatschappij. Daardoor vertraagt u het verouderingsproces en voorkomt u ziektes!

En daar hebben we gelijk de drie belangrijke pijlers te pakken waar dit zorgpad om draait:

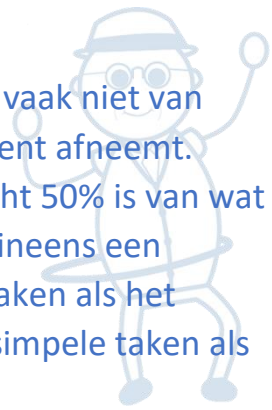
1. Zorgdragen voor gezonde eiwitrijke voeding
2. Afname van spierkracht (sarcopenie) terugdringen door fysieke of lichamelijke activiteit
3. Mee blijven doen in de maatschappij

Wat is sarcopenie?

Het verlies van spiermassa is een natuurlijk verschijnsel naarmate u ouder wordt, maar gelukkig is dat af te remmen. Een gezond en actief persoon van 60 jaar kan de spiermassa van een dertiger hebben terwijl een minder gezond levende veertiger de spierkwaliteit heeft van iemand die 70 jaar is. Onthoud dat het belangrijk is om gezond te eten en actief te blijven.

In een artikel over sarcopenie (leeftijd gerelateerd spiermassa verlies) benoemt Dr. Murtaza Ahmed het volgende: “Tijdens onze jeugd hebben we veel meer spieren dan we nodig hebben voor alledaagse taken. We hebben slechts 30 procent van onze spierkracht nodig om belangrijke taken als het opstaan uit een stoel of een trap oplopen uit te voeren. Zolang wij deze alledaagse

activiteiten nog met gemak uit kunnen voeren, zijn wij ons er vaak niet van bewust dat onze maximale kracht elke zoveel jaar met 5 procent afneemt. Problemen gaan zich voor doen wanneer onze maximale kracht 50% is van wat het was in onze jeugd. Plotseling kan alles wat makkelijk was ineens een uitdaging wordt. Allereerst kom u er achter dat veeleisende taken als het uitstappen uit de auto moeilijker wordt. Uiteindelijk kunnen simpele taken als omkleden of het kammen van haar een uitdaging worden.”



Naarmate de leeftijd vordert ontkomt niemand eraan dat we minder sterk worden. Onder bepaalde omstandigheden kan dat sneller gaan dan ons lief is en kan bijvoorbeeld het lopen of verplaatsen (=onafhankelijkheid!) moeilijker worden.

Omstandigheden die maken dat we meer risico lopen minder sterk te worden zijn:

- Ziekenhuisopname of ziekte
Om een idee te vormen hoe snel je spiermassa af kan nemen: in het normale verouderingsproces raken we op jaarbasis ongeveer 200 gram spieren kwijt. Kom je op bed te liggen of in het ziekenhuis kan dat tot 200 gram per dag oplopen. **Dat is dus 365 x zo sneller dan normaal gesproken!**
- Alleen komen te staan door overlijden partner
- Depressie
- Minder aandacht voor goede voeding of gebrek aan eetlust
- Niet meer meedoen in de maatschappij
- Gebitsproblemen en/of slikklachten



3. De 3 pijlers van **Blijf** in je Kracht!!!



I. **Voeding**

Het belang van eiwitrijke voeding:

Voeding is samen met bewegen en “mee blijven doen” een van de 3 belangrijke pijlers bij het “in je kracht” blijven. Merkt u dat u minder sterk wordt, niet veel de deur uitkomt of weinig eetlust hebt, let dan extra goed op uw voeding en uw activiteiten. Ook in situaties waarin u herstelt van ziekte of na een ziekenhuisopname heeft voeding en beweging extra aandacht nodig om niet onnodig veel kracht/spieren en gewicht kwijt te raken. Voldoende inname van eiwitten in combinatie met ruim 20 minuten matig intensief bewegen per dag voorkomt dat u sneller spierkracht kwijtraakt dan nodig is. Maar hoe krijgt u dat voor elkaar en hoeveel en wanneer moet u dan eiwitten nemen? **Inname van eiwitten heeft het meeste effect binnen een uur na inspanning of training.** Dus bewegen of sporten voorafgaande aan een eiwitrijke maaltijd heeft de voorkeur!

Wat zijn eiwitten en waar zitten ze in?

Eiwit is een bestanddeel van onze voeding, dat met name gebruikt wordt voor de opbouw en instandhouding van spieren, ons bloed en zorgt voor herstel bij wonden. Het is dus een soort bouwsteen voor ons lichaam. Eiwit zit vooral in dierlijke producten, zoals vlees of vleesvervangers, vis, kip, kaas en melkproducten. Maar ook in plantaardige producten zoals brood, noten en peulvruchten zit eiwit.

Zorg er dus voor dat u deze producten voldoende gebruikt:

1. Neem minimaal 3 porties zuivel per dag. Hierbij kunt u denken aan kwark, yoghurt, melk etc., maar ook chocolademelk, yoghurt drank en vla.
2. Gebruik hartig beleg op uw brood, zoals kaas en vleeswaren en gebruik hier gerust een ruime hoeveelheid van.
3. Neem dagelijks een portie (minimaal 100gram) vlees, vleeswaren, vis, kip, vleesvervangers of ei.
4. Denk tussendoor eens aan een blokje kaas, stukje worst, toastje met vis, een rolletje vleeswaren of een ei.



Meer eiwitten, hoe doe ik dat in de praktijk?

Probeer bij de maaltijden voor eiwitrijke producten te kiezen. Het advies is om te zorgen voor 25-30 gram eiwitten per maaltijd ontbijt, lunch en avondeten. Hieronder een voorbeeld van een eiwitarm ontbijt hetgeen u met kleine veranderingen eiwitrijker zou kunnen maken. Let vooral op ontbijt en lunch. De ervaring leert dat deze 2 maaltijden vaak te eiwitarm zijn. In de warme maaltijd zit vaak voldoende eiwit door de vlees, vis of vleesvervanger. Bent u vegetariër besteed dan extra aandacht aan het eiwitgehalte in uw voeding vanwege het ontbreken van vlees en/of vis.

Eiwitarm ontbijt	Eiwitrijk ontbijt
1 beschuit met jam	1 snee brood met kaas
1 kop thee	1 beker halfvolle melk
1 portie fruit	1 portie fruit in een schaaltje kwark
Totaal: 2 gram eiwitten	Totaal: 31 gram eiwitten

Om meer inzicht te krijgen in welke producten veel eiwitten bevatten, kan de **tabel** in de bijlage u helpen.

Nog een paar tips:

- Bekijk de folder van het Voedingscentrum in deze map voor meer tips over eiwitrijk eten en herstel na bijvoorbeeld ziekte of ziekenhuisopname.
- Eet het liefst **samen met anderen**.
- Maak gebruik van maaltijdservice of ga eten bij het **Huis van Renkum, de Poort van Doorwerth, het Odensehuis, de Kreek en/of Oase in Oosterbeek** of een ander initiatief om samen te eten. In veel gevallen kunt zelfs opgehaald worden om gezellig samen te eten!

II. Beweging



1. Door regelmatig te bewegen voelt u zich beter.

Bewegen is goed voor mensen: het activeert lichamelijke en geestelijke processen. En het geeft niet alleen meer energie, maar biedt ook een kans om andere mensen te leren kennen en er eens op uit te gaan. Ouderen kunnen hun zelfstandigheid en spierkracht behouden door meer in beweging te blijven.

2. Bewegen houdt uw spieren sterk.

Bekijk eens de oefeningen op de volgende pagina's en voer deze in een vast patroon dagelijks uit, liefst gekoppeld aan uw dagelijkse bezigheden. Probeer dagelijks ruim 20 minuten of wekelijks minimaal 150 minuten matig intensief te bewegen. Matig intensief betekent dat het je *enige* inspanning kost, u ademt wat sneller, u transpireert een beetje, uw hartslag gaat wat sneller dan normaal.

Welke activiteiten zijn matig intensief:

- Wandelen in een redelijk tempo
- Fietsen
- Tuinieren
- Klussen
- Traplopen
- Nederland in Beweging op TV

3. Bewegen helpt tegen depressieve klachten.

Door beweging voel u zich beter. U slaapt beter en krijgt meer eetlust. Andersom zorgt inactiviteit voor een minder goede conditie, waardoor gevoelens van lusteloosheid en isolement sterker worden.

4. Door te bewegen breng je de hersenen ook in beweging.

Waardoor je ook geestelijk fit blijft.

Wat kunt u doen wanneer u sterk wilt blijven of spiermassa bent verloren, zwak of fragiel bent? Niet getreurd, zelfs als u 70 of 80 jaar oud bent, is het niet te laat om echte verbeteringen te bewerkstelligen (Dr. Mercola). Ook uw hersenen varen er wel bij en blijven beter functioneren.

Om prettig ouder te worden en zo lang mogelijk op uzelf te blijven wonen is het van belang dat u letterlijk “in je kracht” blijft. Dat betekent eigenlijk dat u het proces van teruggang in spierkracht gaat vertragen. Hoe krijgt u dat voor elkaar?



Hoe blijft u in beweging?

- **Koppel beweegactiviteiten aan dagelijks terugkerende activiteiten:**
 - Doe boodschappen lopend of met de fiets en rij een stuk om naar de winkel.
 - Ga met uw kleinkinderen fietsen.
 - Loop een paar keer extra de trap op.
 - Stap een halte eerder uit de bus.
 - Ga onder het 8 uurjournaal op de hometrainer zitten. Zonder dat u het in de gaten hebt zit u er dan al 20 minuten op en het kost u geen extra tijd.
- Neem of leen een hond en ga lekker de bossen in.
- Doe mee met **Nederland in Beweging**. Elke ochtend op de TV!
- Controleer uw activiteiten met een stappenteller. Probeer 5000 tot 10000 stappen per dag te zetten. U kunt dit bijhouden op uw mobiele telefoon.
- Ga bewegen **samen met anderen** dat stimuleert. Sluit uzelf aan bij een wandel- of fietsclubje van de buurtsportcoaches of ga elke week een keer zwemmen.

Beginnen met of volhouden van bewegen, hoe pakt je dat aan?

Meer bewegen is niet altijd even makkelijk vorm te geven. En er zijn altijd redenen te bedenken waarom u een keer niet kan bewegen: u hebt het al zo druk, het regent, het is glad, u krijgt net bezoek, u bent nu al moe, u hebt ergens pijn en u denkt dat het erger wordt van bewegen, etc. Als u in deze modus blijft hangen gaat het ook niet gebeuren!

Bedenk dan 1 ding: **Wilt u “leuk” 80 of 90 worden? Dat gaat niet vanzelf. Investeer in uzelf!** U wilt tenslotte toch ook een fitte opa of oma zijn, met uw kleinkinderen kunnen fietsen en ze op zien groeien!

Dat is natuurlijk heel makkelijk gezegd. Zeker als u al van alles mankeert en u nog net een paar stappen kan lopen. Maar ook in dat geval is bewegen

belangrijk. U vertraagt uw achteruitgang en soms verminderen klachten toch ook nog als u in beweging komt.

Eigenlijk kunnen we zeggen dat bewegen altijd goed is voor ieder mens!



Hebt u moeite om meer in beweging te komen?

Er zijn dan 3 mogelijkheden om ondersteund te worden:

1. Vraag aan het Sport- en Beweegteam van de Gemeente of ze u kunnen ondersteunen met het opstarten van meer bewegen.
Bel met **Tanja Dijkstra: 06-27359333**
2. Of kom naar het Huis van Renkum of een van de andere bij Renkum voor elkaar aangesloten organisaties. Ze organiseren daar meerdere beweegactiviteiten in de week.
Bel met het **Huis van Renkum/Renkum voor Elkaar 0317- 84 49 58**
3. **GoldenSports** organiseert het hele jaar door gezellige beweegactiviteiten voor 65-plussers in de buitenlucht. Dit initiatief is tevens bedoeld om andere mensen te leren kennen in uw omgeving.
Bel met: **Ineke Kalkman, 06-31753729**
4. Hebt u klachten of aandoeningen die bewegen niet vanzelfsprekend maken? Neem dan contact op met de fysiotherapeut. Zij kunnen u in dat geval begeleiden naar meer bewegen.

Bel met: **Fysiotherapie de Waag**

☎ **06-53639596**

Fysio- en Manuele Therapie Doorwerth

☎ **026-3336178**

Fysiocare

☎ **026-3333009**

Fysio Oosterbeek

☎ **026-3333097**



Wandelcafé vanuit het Huis van Renkum. Georganiseerd door het Sport - en Beweegteam van de Gemeente Renkum.

Oefeningen om sterk te blijven:

□ Benen, billen, en rug

1.



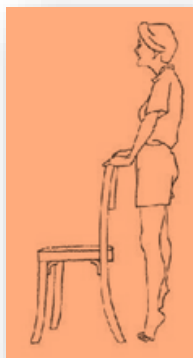
Uitvoering:

Ga bij een stevige stoel of bij de spoelbak van het aanrecht staan. Zwaai om de beurt het linker en het rechter been langzaam zijwaarts uit.

Aantal:

20x totaal

2.



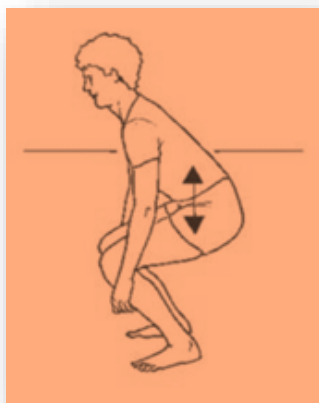
Uitvoering:

Ga bij een stevige stoel of bij de spoelbak van het aanrecht staan. Ga hoog op u tenen en daarna op u hakken staan.

Aantal:

10-20x

3.



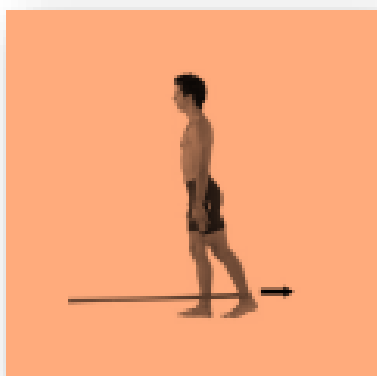
Uitvoering:

Ga bij een stevige stoel of bij de spoelbak van het aanrecht staan. Probeer met losse handen of met zo min mogelijk steun door de knieën te zakken.

Aantal:

10x, per keer 5 seconden vasthouden

4.



Uitvoering:

Ga bij een stevige stoel of bij de spoelbak van het aanrecht staan. Linker- en rechter been gestrekt naar achteren uitzwaaien.

Aantal:

10-20x



5.



Uitvoering:

Ga bij een stevige stoel of bij de spoelbak van het aanrecht staan. Linker en rechter knie om de beurt optrekken.

Aantal:

10-20x



6.



Uitvoering:

Ga voor een stevige stoel staan. Probeer zo langzaam mogelijk te gaan zitten op de stoel en daarna langzaam op te staan.

Aantal:

10x totaal

7.



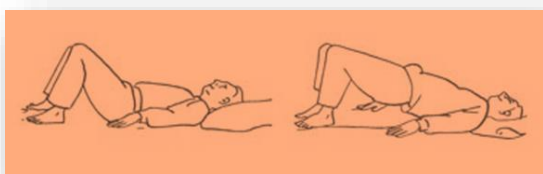
Uitvoering:

Ga op een stoel zitten. Strek 1 been maximaal en til het bovenbeen mee op van de stoel. Probeer zo lang mogelijk maximaal gestrekt opgetild te houden.

Aantal:

5-10x per been

8.



Uitvoering:

Liggen op bed. Knieën opgetrokken.

Billen van de grond tillen en 5 seconden vasthouden

Aantal:

10x



III. Participatie

Het belang van mee blijven doen in de maatschappij

Uit landelijk onderzoek blijkt dat we gelukkiger worden op onze oude dag. Vooral onze dagelijkse leefstijl kan bijdragen aan ons welbevinden. ‘Achter de geraniums wordt u niet gelukkig’, zegt professor doctor Ruut Veenhoven (73).

Op dat geluksgevoel hebben we voor een deel zelf invloed. Uit onderzoek blijkt dat een combinatie van een actieve leefstijl en voldoende rust het dagelijks geluksgevoel van ouderen verhoogt. **Activiteit houdt u lichamelijk én geestelijk fit.** Door de geest bezig te houden, bijvoorbeeld door klaverjassen, bridgen of puzzels te maken, vormen zich nieuwe cellen in het brein. Lichamelijk actief blijven draagt bij aan de gezondheid. En er bestaat een duidelijk verband tussen gezondheid en geluk. Niet alleen draagt een goede gezondheid bij aan geluk, maar geluk is ook goed voor de gezondheid.

Bovendien zijn er allerlei **positieve bijverschijnselen** van een actief leven, zoals iets betekenen voor de maatschappij, zingeving en sociale contacten. **Sociale activiteiten scoren het hoogst op geluksgevoel.**

Niet iedereen vindt het gemakkelijk om fysiek, mentaal en sociaal actief te zijn of te blijven of zomaar ineens het roer om te gooien en overal op af te stappen en mee te blijven doen in de maatschappij.

Huis van Renkum/ Renkum voor Elkaar

In de Gemeente Renkum zijn vanuit *Blijf* in je Kracht samen met het **Huis van Renkum/Renkum voor Elkaar** allerlei activiteiten georganiseerd waar u aan mee kan doen. Elke maand is er een overzicht van activiteiten op internet (www.huisvanrenkum.nl en ook op www.renkumvoorelkaar.nu) staat elke maand een overzicht van de georganiseerde activiteiten.

Renkum voor Elkaar

U kunt uw diensten aanbieden of hulp vragen door te bellen of langs te gaan bij een van de aangesloten locaties van Renkum voor Elkaar: ☎ **088 784 6369**

Zou het niet mooi zijn als we een soort wederkerigheid kunnen creëren waarbij vraag en aanbod bij elkaar gebracht worden. Dienst en wederdienst met gesloten portemonnee!



Een paar voorbeelden:

- Kunt u goed met de iPad overweg, maar niet meer uw tuin bijhouden?
- Wilt u iemand helpen met boodschappen doen af en toe. Misschien kan de hulpvrager een mooie muts breien voor uw kleinkind!
- Gaat u uw hond uitlaten en uw buurman wil graag wandelen met iemand? Ga samen. De volgende keer past hij op uw hond als u even weg moet!
- Hulp nodig bij het invullen van formulieren of aanvragen doen bij instanties? Maak uw vraag kenbaar en u wordt geholpen.
- Net met pensioen en handige klusser, tuinman of tijd over? **Laat het weten!** Er bestaan regelmatig vragen zoals: het vervangen van een lampje, een schilderij ophangen, het keukendeurtje hangt los, de stoep moet geveegd, de vuilnisbak moet aan de weg gezet worden, de hond moet uitlaten worden, iemand moet naar het ziekenhuis, etc.

Laat het weten, dan koppelt het Huis van Renkum/Renkum voor Elkaar mensen aan elkaar die wat voor elkaar kunnen betekenen. Bellen kan uiteraard ook:

0317-844958 of 088-784 63 69



“Vingers aan de knoppen”. Vrijwilliger leert bezoekers omgaan met laptop of tablet in het Huis van Renkum.

4. Voucher Blijf in je Kracht?

Wat is de bedoeling van de voucher Blijf in je Kracht?

U hebt een voucher met gratis activiteiten in ontvangst mogen nemen. Wij hopen dat u gebruik maakt van de daarop aangeboden activiteiten. Met deze voucher (tegoedbon) hopen we u te verleiden om de deur uit te gaan, andere mensen te ontmoeten of misschien wel uw talenten in te zetten voor anderen!

Kom eens een kopje koffie drinken of mee-eten in het Huis van Renkum of een van de andere aangesloten organisaties voor ontmoeting. Maak een afspraak met een van de vrijwilligers om een wandeling te gaan maken of om samen boodschappen te doen. U kunt ook gebruik maken van een consult van de fysiotherapeut als u bijvoorbeeld moeite hebt met (meer te gaan) bewegen of als u ergens klachten heeft die u beperken in het bewegen of de deur uit te gaan.

De medewerkers van Renkum voor Elkaar en de coördinator van het zorgpad registreren deze vouchers op naam. Zij houden bij wanneer deze is uitgereikt en wie er gebruik van maakt.

Als u een voucher heeft gekregen kan het zijn dat u benaderd wordt door een medewerker van Renkum voor Elkaar als u binnen een maand nog geen contact heeft opgenomen. Er kan een afspraak met u gemaakt worden om eens bij u langs te komen.

De voucher is persoonlijk en niet overdraagbaar!



5. Adressen en telefoonnummers



Waar moet u zijn voor vragen over:

Blijf in je Kracht!!	Coördinator	☎ 06-53639596
Voeding:	Diëtist aangesloten bij uw huisartsenpraktijk	
Beweging:	Sport- en Beweegteam	☎ 06-27359333
Beweging/meedoen:	Renkum voor Elkaar	☎ 088 784 6369
Fysiotherapie:	Fysiotherapie de Waag	☎ 06-53639596
	Fysio- en Manuele Therapie Doorwerth	☎ 026-3336178
	Fysiocare	☎ 026-3333 009
	Fysio Oosterbeek	☎ 026-3333097





6. Samenwerkende partijen

0e lijn:

- Ouderen klankbordgroep gedurende het gehele project
- Huis van Renkum, Renkum voor Elkaar
- Sport- en Bewegteam Gemeente Renkum
- GoldenSports
- Hulpdienst voor Elkaar
- De Zonnebloem

1e lijn:

- Huisartsen Renkum, Heelsum, Doorwerth, Oosterbeek en Wolfheze
- Diëtisten
- Apotheken
- De Huidtherapeuten
- Fysiotherapie- en oefentherapiepraktijken
 - Fysiotherapie de Waag (initiatiefnemer: Mw. I.W. Blom)
 - Fysioteam Renkum
 - FysioFitActief
 - Fysio- en Manuele Therapie Doorwerth
 - Fysiocare Oosterbeek
 - Fysio Oosterbeek
 - Bekkenfysiotherapie Heelsum
 - Fysiotherapie Jeroen Koenders
 - Oefentherapie Renkum
- Wijkverpleging
- Ergotherapie
- Podotherapie
- Logopedie

Overige:

- Mw. H.J Weeda (stuurgroep lid)
- Gemeente Renkum/Sociaal Loket
- ROS: MURA Zorgadvies
- WUR

Lijst eiwitgehaltenes

Brood/broodvervangers/graanproducten

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwitten in grammen
Brood	1 snee (35 gram)	3,5
(licht) Roggebrood	1 plak (25 gram)	2
Beschoit	1 stuk (10 gram)	1,5
Muesli	1 portie (40 gram)	5
Krokante muesli	1 portie (45 gram)	4
knäckebröd	1 stuk (10 gram)	1
Havermout	Voor 1 schaaltje (35 gram)	4,5
Brinta	Voor 1 schaaltje (35 gram)	4

Vlees(vervangers) en broodbeleg

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwitten in grammen
Vlees, vis, gevogelte	1 portie (100 gram)	20
Ei, gekookt	1 stuk (50 gram)	6,5
Kaas	Voor 1 snee (30 gram)	4,5
Smeerkaas	Voor 1 snee (15 gram)	2
Hüttenkäse	Voor 1 snee (20 gram)	2
Hagelag	Voor 1 snee (15 gram)	1
Pindakaas	Voor 1 snee (20 gram)	4,5
Huzarensalade	Voor 1 snee (25 gram)	0,5
Vis- of vleessalade	Voor 1 snee (25 gram)	2

Aardappelen/deegwaren/rijst/peulvruchten

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwitten in grammen
Aardappel, gekookt	1 kleine (50 gram)	1
zilvervliesrijst, gekookt	1 opscheplepel (60 gram)	2
(volkoren)pasta, gekookt	1 opscheplepel (45 gram)	2,5
Quinoa, gekookt	1 opscheplepel (50 gram)	2
Peulvruchten, gekookt	1 opscheplepel (60 gram)	5
Couscous, gekookt	1 opscheplepel (60 gram)	2,5

Zuivelproducten

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwitten in grammen
Kwark, halfvol	1 schaaltje (150 gram)	17
Yoghurt, halfvol	1 schaaltje (150 gram)	6,5
Skyl-yoghurt, Arla	1 schaaltje (150 gram)	15
Vla, halfvol	1 schaaltje (150 gram)	3
Melk, halfvol	1 glas (150 gram)	5
Yoghurtdrank, vruchten	1 glas (150 gram)	4,5
Karnemelk	1 glas (150 gram)	4,5
Chocolademelk	1 glas (150 gram)	5

Versnaperingen

Voedingsmiddel	Eenheid	Eiwitten in grammen
Kaas	1 blokje (10 gram)	2,5
Snijworst	1 plakje (10 gram)	2
Noten, gemengd	1 handje (25 gram)	5,5
Fruit	1 portie	1
Mueslireep	1 stuk (25 gram)	2
Ontbijtkoek, volkoren	1 plak (30gram)	1
Biscuit, klein	1 stuk (5 gram)	0,5
Sultana/Evergreen koek	1 stuk (15 gram)	1

Bewegen is goed, meer bewegen is beter

Volwassenen en ouderen



Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal 150 minuten per week,
verspreid over diverse dagen



Spier- en botversterkende activiteiten (voor ouderen
inclusief balansoefeningen):
minimaal 2x per week



En: voorkom veel stilzitten

Kinderen



Matig of zwaar intensieve inspanning
minimaal 1 uur per dag



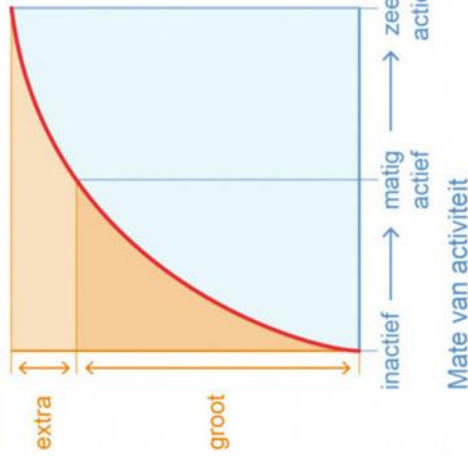
Spier- en botversterkende activiteiten
minimaal 3x per week



En: voorkom veel stilzitten

Beginnen met bewegen levert het grootste gezondheidsvoordeel op

Gezondheidsvoordeel



Soorten activiteit gericht op:



Spierversterking

Verbeteren van kracht
en vermogen van de
skeletspieren



Botversterking

Belasting van het
lichaam met het eigen
lichaamsgewicht

Intensiteit van bewegen

Naarmate de intensiteit toeneemt gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog

Zitten TV kijken, beeld- schermwerk				
Licht intensief Musiceren, afwassen				
Matig intensief Wandelen en fietsen				
Zwaar intensief Hardlopen, voetballen				

Notities:



