

# Vraag het de Expert

## Senioren



### Regionale bijeenkomsten

Keuze uit twee workshops:

#### Workshop 1

De diëtist & senioren

Maandag 12 oktober 2009      Rotterdam

Dinsdag 10 november 2009      Den Bosch

Dinsdag 17 november 2009      Zwolle

#### Workshop 2

De diëtist & de praktijkverpleegkundige/  
praktijkondersteuner, senioren en voeding

Dinsdag 15 december 2009      Utrecht

Accreditatie is aangevraagd voor diëtisten (7 punten), praktijkverpleegkundigen en praktijkondersteuners.

# Gezond ouder worden

Gezond ouder worden heeft een nieuwe dimensie gekregen. Naast het voorkomen en uitstellen van ziekte en sterfte, is steeds meer nadruk komen te liggen op zelfredzaamheid. Gezond ouder worden betekent ook zo lang mogelijk een zelfstandig leven van goede kwaliteit leiden en blijven deelnemen aan de maatschappij. Hoe eerder en beter senioren hierin begeleid worden, des te groter de kans op succes. Zorgverleners in de eerste lijn vervullen een cruciale rol.

De Gezondheidsraad illustreert de noodzaak van goede, wetenschappelijk onderbouwde interventies om ouderen zo lang mogelijk zelfredzaam te houden aan de hand van een voedingsvoorbeeld: "Hoe kunnen ouderen of mantelzorgers vaststellen dat er ondervoeding, vochtgebrek of vitaminegebrek is? Welke voedingsmiddelen helpen tegen een vitamine D deficiëntie? Daarvoor is biomedische professionaliteit vereist. Hoe kunnen ouderen of mantelzorgers het beste het probleem aanpakken van weinig eetlust? Of terugval in het oude gedrag? Daarvoor is gedragswetenschappelijke professionaliteit vereist. Voedingsvoorlichting gericht op selfmanagement van ouderen vereist professionele begeleiding."

Gezondheidsraad. Preventie bij ouderen: focus op zelfredzaamheid. Den Haag: Gezondheidsraad, 2009; 2009/07.

## Twee verschillende workshops

U heeft de keuze uit twee verschillende workshops. Zij vertonen enige overlap, het is daarom raadzaam om een keuze te maken en niet aan beide workshops deel te nemen.

### Workshop 1

#### De diëtist & senioren

Aan deze bijeenkomsten nemen alleen diëtisten deel. Het programma biedt inzicht in de achtergronden en de (voedings)zorg aan 50-plussers. U ontvangt goede basisinformatie om ook als diëtist een waardevolle bijdrage te kunnen leveren aan het verkrijgen en het behouden van een optimale voedingstoestand van senioren.

### Workshop 2

#### De diëtist & de praktijkverpleegkundige/praktijkondersteuner, senioren en voeding

Praktijkverpleegkundigen, praktijkondersteuners en diëtisten nemen hier gezamenlijk aan deel. Na een korte presentatie met basisinformatie over de inhoud en de (voedings)zorg aan ouderen gaan de praktijkverpleegkundige, praktijkondersteuner en diëtist met elkaar in gesprek over voeding en ouder worden. En over de vraag hoe zij een effectieve samenwerking kunnen realiseren. Kom samen met de praktijkverpleegkundige/praktijkondersteuner in uw omgeving en ontvang 25% korting op de entreprijs.

## Voedingsstoffendichtheid

Dat waardevolle voedingsstoffen nodig zijn voor een goede gezondheid is geen nieuws. Toch vraagt de Gezondheidsraad\* hiervoor opnieuw aandacht. Iemand die zijn energie-inname wil reguleren doet er goed aan om te kiezen voor voedingsmiddelen met een hoge voedingsstoffendichtheid: voedingsmiddelen met een hoog gehalte aan verschillende nutriënten en die tegelijkertijd weinig energie bevatten. Welke nutriënten tekort schieten kan per leeftijdsfase verschillen. Bij het ouder worden daalt de energiebehoefte, terwijl de nutriëntenbehoefte vrijwel gelijk blijft. Senioren doen er dus bij uitstek goed aan om voedingsmiddelen te kiezen met een hoge voedingsstoffendichtheid om alle nutriënten binnen te krijgen die nodig zijn om hun fysieke en mentale gezondheid te behouden.

\* Gezondheidsraad: Richtlijnen goede voeding 2006. Den Haag: Gezondheidsraad, 2006: publicatie nr 2006/21.

# Workshop 1

## De diëtist & senioren

De workshop biedt inzicht in de achtergronden en de (voedings)zorg aan 50-plussers. Aan deze bijeenkomsten nemen alleen diëtisten deel.

12.30 uur **ONTVANGST**

13.00 uur **WELKOM**

*Middagvoorzitter Brigitte Wieman, diëtist*

13.05 uur **DE OUDERE IN KAART**

*Brigitte Wieman, diëtist*

Nederland vergrijsd, met meer multimorbiditeit als gevolg. Wat zijn hiervan de consequenties voor de zorgvraag en welke uitdagingen biedt dit de diëtist?

13.30 uur **HET VEROUDERINGSproces, VOEDING EN HET HANDHAVEN VAN DE GEZONDHEID**

*Prof.dr. ir. Lisette de Groot, bijzonder hoogleraar Voedingsfysiologie en de oudere mens*

**Luisteren naar de expert**

Voeding en de fysiologie rondom ouder worden: voedselconsumptie, voedselpatronen, voedingsbehoefte en de energiebalans bij de oudere mens. Hoe is met voeding lichamelijke en geestelijke achteruitgang terug te dringen en af te remmen en de kwaliteit van leven te verbeteren, zodat de oudere zo lang mogelijk zelfstandig thuis kan blijven wonen?

**In gesprek met de expert**

De deelnemers bespreken eigen casuïstiek of vragen met de expert.

15.00 uur **PAUZE**

15.30 uur **DE EERSTELIJNSZORG RONDOM SENIOREN**

*Drs. Karin Kluijtmans, huisarts*

**Luisteren naar de expert**

Ouderen willen graag iemand die hen helpt beslissingen te nemen over hun gezondheid. De huisarts ziet zowel de relatief gezonde als de fragiele oudere en zet zich in om de neerwaartse gezondheidsspiraal, die inherent is aan ouder worden, zo lang mogelijk uit te stellen. Wat maakt de zorgverlening aan en communicatie met senioren zo bijzonder en hoe beleven zij gezondheid?

**In gesprek met de expert**

De deelnemers bespreken eigen casuïstiek of vragen met de expert.

16.30 uur **DE DIËTIST EN DE ZORG VOOR DE 50-PLUSERS**

*Brigitte Wieman, diëtist*

**Luisteren naar de expert**

Huisartsen krijgen veel voedingsvragen van hun cliënten maar zijn ook onzeker over de voedingsvoorlichting. Wat kan de diëtist betekenen in de zorg tijdens het ouder worden?

**De experts met elkaar in gesprek**

De deelnemers zijn expert op het gebied van voeding. Zij combineren hun deskundigheid met die van de voedingsfysioloog en huisarts om de zorg voor de ouder wordende mens verder te verbeteren.

17.30 uur **WEL THUIS**

# Workshop 2

## De diëtist & de praktijkverpleegkundige/praktijkondersteuner, senioren en voeding

Praktijkverpleegkundigen, praktijkondersteuners en diëtisten nemen hier gezamenlijk aan deel. Na een (korte) presentatie met basisinformatie over de inhoud en de (voedings)zorg aan ouderen gaan de praktijkverpleegkundige, praktijkondersteuner en diëtist met elkaar in gesprek over voeding en ouder worden. En over de vraag hoe zij een effectieve samenwerking kunnen realiseren. Hoe kan je elkaars expertise versterken?

Kom samen met de praktijkverpleegkundige/praktijkondersteuner in uw omgeving en ontvang beiden 25% korting op de entreeprijs.

12.30 uur **ONTVANGST**

13.00 uur **WELKOM**

Middagvoorzitter Drs. Karin Kluijtmans, huisarts

13.15 uur **DE ZORG VOOR SENIOREN  
(presentatie voor diëtisten)**

Drs. Karin Kluijtmans, huisarts

De huisarts is de spil in de begeleiding van de ouder wordende mens. Senioren met voedingsvragen stellen deze vaak als eerste aan hun huisarts. Kennis van de organisatie en de inhoud van deze zorg is noodzakelijk voor de diëtist die hier een bijdrage aan wil leveren.

**DE ZORG VOOR SENIOREN  
(presentatie voor praktijkverpleegkundigen/  
praktijkondersteuners)**

Prof.dr. ir. Lisette de Groot, bijzonder hoogleraar Voedingsfysiologie en de oudere mens

Wat kan voeding bijdragen aan succesvol ouder worden, wat zijn de knelpunten en hoe los je die op?

14.15 uur **PAUZE**

14.45 uur **SUCCESVOL SAMENWERKEN**

Brigitte Wieman, diëtist & Trudys Witteveen, praktijkverpleegkundige

Wie geeft welke voedingsadviezen en hoe ziet de ideale samenwerking tussen de diëtist en de praktijkverpleegkundigen/praktijkondersteuners er uit zodat de cliënt daar optimaal van profiteert? Hoe bereik je die samenwerking? Na een korte presentatie gaan de deelnemers met elkaar in gesprek. Dan volgt een creatieve sessie met levendige interactie. De deelnemer gaat met meer naar huis dan waar hij mee gekomen is.

17.30 uur **WEL THUIS**



# Vraag het de Expert bijeenkomsten

De Vraag het de Expert bijeenkomsten behandelen niet alleen de algemene kenmerken van senioren en voeding. De deelnemer raakt in een interactief programma ook met de experts in gesprek om een antwoord te krijgen op specifieke vragen. De Vraag het de Expert bijeenkomsten over senioren zijn onderdeel van een cyclus. In 2008 en het voorjaar van 2009 stonden pubers en zwangerschap & preconceptie centraal. Vraag het de Expert bijeenkomsten over andere leeftijdsfasen volgen.



## De Experts



Brigitte Wieman, diëtist en werkzaam voor het Aveant Expertisecentrum te Utrecht. Brigitte houdt praktijk in Gezondheidscentrum Lombok waar zij samenwerkt met huisartsen en praktijkondersteuners. Een van haar belangrijke cliëntengroepen zijn 50-plussers.

*'Mensen van 50 jaar en ouder leven steeds ongezonder ten koste van hun lichamelijk gezondheid. Diëtisten kunnen bijdragen aan het voortijdig opsporen en het vroegtijdig behandelen van gezondheidsklachten die hieruit voortvloeien door gestructureerde samenwerking in de 1e lijn. Deze kans moeten we als diëtisten wél pakken.'*



Drs. Karin Kluijtmans, huisarts in Gezondheidscentrum Lombok, Utrecht. In het centrum worden diverse specialistische spreekuren gehouden zoals voor patiënten met longkwalen, diabetes en hart&vaatziekten. Vier praktijkondersteuners, waaronder een praktijkverpleegkundige ouderenzorg, en een diëtist maken onderdeel uit van het centrum.

*'Senioren bezitten wijsheid en weten dat ze zelf aan hun gezondheid kunnen bijdragen. Het begeleiden van senioren is dan ook heel dankbaar. "Blijf in beweging en geniet van lekker en gezond eten", is de essentie van mijn advies.'*



Prof. dr. ir. Lisette de Groot is aan Wageningen Universiteit verbonden als bijzonder hoogleraar. Zij heeft als leeropdracht Voedingsfysiologie met bijzondere aandacht voor het verouderingsproces en de oudere mens. Centraal in haar onderwijs en onderzoek staat in hoeverre adequate voeding en de voedingstoestand bij de oudere mens kunnen bijdragen aan het handhaven van de gezondheid.

*"Knowing is not enough; we must apply."* Goethe



Trudys Witteveen, praktijkverpleegkundige en werkzaam voor het Aveant expertisecentrum te Utrecht. In haar werk als praktijkverpleegkundige richt zij zich voornamelijk op de ouderen- en diabeteszorg in een huisartsenpraktijk in Utrecht.

*'Goede zorg leveren aan senioren is voor mij samenwerken met andere disciplines in de eerste lijn.'*

# Praktische gegevens

## Workshop 1 De diëtist & senioren

**Datum en plaats** Maandag 12 oktober 2009 Rotterdam, Engels Grandcafé Zalen  
Dinsdag 10 november 2009 Den Bosch, La Gare vergadercentrum  
Dinsdag 17 november 2009 Zwolle, Hogeschool Windesheim

**Doelgroep** Diëtisten  
Het minimale aantal deelnemers per bijeenkomst is 40, het maximale 65.

## Workshop 2 De diëtist & de praktijkverpleegkundige/ praktijkondersteuner, senioren en voeding

**Datum en plaats** Dinsdag 15 december Utrecht, Cursus- en vergadercentrum Domstad  
**Doelgroep** Diëtisten en praktijkverpleegkundigen/praktijkondersteuners  
Het minimale aantal diëtisten is 25, het maximale aantal is 45.  
Het minimale aantal praktijkverpleegkundigen/praktijkondersteuners is 25, het maximale aantal is 45.

De **Nederlandse Zuivel Organisatie** (NZO) behartigt de belangen van de Nederlandse zuivelsector. Zuivel wordt al decennia lang door het Voedingscentrum geadviseerd als basisvoedingsmiddel vanwege haar goede nutriëntendichtheid.

**Diëtisten Coöperatie Nederland** (DCN) stelt zich ten doel een bijdrage te leveren aan een goede gezondheidszorg in Nederland door advisering en begeleiding in de voedings- en dieetzorg. Met name binnen de eerste lijnsgezondheidszorg.

De **Nederlandse Vereniging van Diëtisten** (NVD) stelt zich tot doel om de diëtist te positioneren en te profileren als dé specialist op het gebied van voeding en gedrag in relatie tot ziekte en gezondheid.

De **Nederlandse Vereniging van Praktijkondersteuners** (NVVPO) wil alle praktijkondersteuners, ongeacht de achtergrond, verenigen en ondersteunen.

## Workshop 1 en 2

**Tijd** 12.30 - 17.30 uur  
**Initiatief** De Nederlandse Zuivel Organisatie ([www.zuivelengezondheid.nl](http://www.zuivelengezondheid.nl))  
**Participant** Diëtisten Coöperatie Nederland ([www.dcn.nu](http://www.dcn.nu))  
De Nederlandse Vereniging van Diëtisten ([www.nvdiëtist.nl](http://www.nvdiëtist.nl))  
V&VN Praktijkverpleegkundigen & Praktijkondersteuners ([www.pvkpoh.nl](http://www.pvkpoh.nl))  
De Nederlandse Vereniging van Praktijkondersteuners ([www.nvvpo.nl](http://www.nvvpo.nl))  
**Realisatie** PIT Actief ([www.pitactief.nl](http://www.pitactief.nl))  
**Informatie** PIT Actief, E expert@pitactief.nl,  
T 020-6266694/035-6024615, F 0412-457402

**Kosten** Inclusief documentatie, consumpties en BTW

	alleen	samen*
Leden NVD/DCN/V&VN PV-POH/NVVPO	€ 80,00	€ 60,00
Niet-leden	€ 105,00	€ 78,50

**Aanmelden** U kunt zich opgeven via de website [www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert](http://www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert)

**Accreditatie** Accreditatie is aangevraagd bij de StADAP en de NVVPO. De accreditatieaanvraag voor diëtisten betreft 7 punten, opgebouwd uit 4 contacturen en 3 uren voor de voorbereiding. De bijeenkomst is geaccrediteerd door de Accreditatiecommissie van het Kwaliteitsregister Verpleegkundigen & Verzorgenden.

\* Wanneer diëtisten samen met praktijkverpleegkundigen/praktijkondersteuners komen, geldt voor beiden een korting van 25%. Dit geldt alleen voor workshop 2.

**V&VN Praktijkverpleegkundigen & Praktijkondersteuners** is dé belangenbehartiger voor praktijkverpleegkundigen en praktijkondersteuners. Zij leveren een bijdrage aan de verdere professionalisering van de zorg aan chronisch zieke patiënten binnen huisartsen-praktijk, verzorgingshuis en verpleeghuis en dragen bij aan de deskundigheid van de praktijkverpleegkundigen en -ondersteuners.

Schrijf nu in op [www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert](http://www.zuivelengezondheid.nl/vraaghetdeexpert)