Voeding eerst!

Voedings PASPOORT010

Gezond en fit ouder worden

Uw paspoort naar **Goed Gevoed Ouder Worden.**

EET IK GENOEG?

BLIJF BEWEGEN

EET GEZOND

Gezond en fit ouder worden door goede voeding

Het Voedingspaspoort010 ondersteunt u en uw naasten in uw streven naar een optimale voedingstoestand en conditie. Bij het ouder worden speelt voeding, naast beweging, een belangrijke rol voor het behoud van uw zelfstandigheid.

Op de website **www.goedgevoedouderworden.nl** vindt u veel informatie en tips.

Het Voedingspaspoort is een hulpmiddel om te kunnen bepalen wat u nodig heeft. Daarbij is het belangrijk om rekening te houden met uw persoonlijke situatie. Er staan leuke vragen in over hoe het met eten en drinken gaat en vragen over uw lichamelijke conditie. U kunt deze vragen invullen, evt. met behulp van uw mantelzorger of iemand van de Thuiszorg. Laat het ingevulde Voedingspaspoort010 zien als u bijvoorbeeld een afspraak heeft met een arts of praktijkondersteuner.

Algemene informatie

Persoonlijke gegevens

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail:

☐ Hierbij geef ik toestemming aan alle betrokken zorgverleners om de informatie in dit Voedingspaspoort in te zien.

1ste contactpersoon

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mail:

Contactgegevens privé/mantelzorger

Naam / relatie:	Telefoonnummer:

Zorg en Welzijn

Huisarts:

Telefoonnummer:

E-mail:

Medisch specialist:

Telefoonnummer:

E-mail:

POH Somatiek/GGZ/Ouderen:

Telefoonnummer:

E-mail:

Casemanager:

Telefoonnummer:

E-mail:

Fysiotherapeut/oefentherapeut:

Telefoonnummer:

E-mail:

Diëtist:

Telefoonnummer:

E-mail:

Ergotherapeut:

Telefoonnummer:

E-mail:

Ouderen maatschappelijk werker :

Telefoonnummer:

E-mail:

Logopedist:

Telefoonnummer:

E-mail:

Apotheek:

Telefoonnummer:

E-mail:

Voedingsinformatie

Om een compleet beeld te krijgen hoe fit u bent en hoe gezond u eet, hebben we wat meer informatie nodig.

Boodschappen

Doet u zelf uw boodschappen? ☐ ja ☐ nee

Krijgt u hulp met uw boodschappen? ☐ ja ☐ nee

Koken

Kookt u zelfstandig? ☐ ja ☐ nee

Zo ja, hoe vaak per week kookt u?

Maakt u gebruik van een maaltijdservice? ☐ ja ☐ nee

Zo ja, welke?

Hoe vaak per week eet u een warme maaltijd?

Welk soort maaltijd? ☐ koelvers ☐ vries ☐ anders

Eten en drinken

Heeft u een verminderde eetlust?	ja	nee
Zo ja; sinds wanneer?		
Smaakt het eten minder?	ja	nee
Heeft u moeite met kauwen?	ja	nee
Heeft u moeite met slikken?	ja	nee
Heeft u een kunstgebit?	ja	nee
Heeft u maag- of darmproblemen?	ja	nee
Bent u de laatste tijd veel afgevallen?	ja	nee

Bij meer dan 2x 'ja' aangekruist, kan dit effect hebben op uw conditie. Bespreek dit.

!

Lichamelijke conditie

Hoe meer dagelijkse beweging, hoe beter voor de gezondheid! Vermijd langer dan een half uur stil zitten. Sta af en toe op om wat te drinken te pakken of even naar buiten te gaan.

Mobiliteit

Kunt u geheel zelfstandig buitenshuis rondlopen? (rondom huis of naar de buren) ☐ ja ☐ nee

Kunt u zich zelfstandig aan- en uitkleden? ☐ ja ☐ nee

Kunt u geheel zelfstandig naar het toilet? ☐ ja ☐ nee

Bent u in de afgelopen 12 maanden één of meer keer gevallen? ☐ ja ☐ nee

Als u een rapportcijfer zou moeten geven voor uw lichamelijke fitheid, waarbij een 1 staat voor heel slecht en een 10 staat voor uitstekend, wat zou dat cijfer dan zijn?

Zintuigen

Ondervindt u problemen in het dagelijks leven doordat u slecht ziet? ☐ ja ☐ nee

Ondervindt u problemen in het dagelijks leven doordat u slecht hoort? ☐ ja ☐ nee

Medicijnen/Supplementen

Gebruikt u op dit moment meer dan 4 verschillende voorgeschreven medicijnen? ☐ ja ☐ nee

Gebruikt u vitamine D suppletie? ☐ ja ☐ nee

Mentaal

Voelt u zich weleens eenzaam? ☐ ja ☐ nee

Voelt u zich wel eens: somber / verdrietig / neerslachtig en/of angstig (omcirkel wat van toepassing is)? ☐ ja ☐ nee

Voedingstoestand

Bent u in de afgelopen 6 maanden ongewenst meer dan 4 kg afgevallen? ☐ ja ☐ nee

Zo ja, hoeveel kilo?

Bij meer dan 2 rode vakjes aangekruist kan dit effect hebben op uw conditie. Bespreek dit.

Schijf van vijf

Het lichaam heeft voedingsstoffen nodig; koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen. In de Schijf van vijf van het voedingscentrum worden dagelijks de volgende voedingsmiddelen aanbevolen aan mensen vanaf 70 jaar.

Aanbevolen voedingsmiddel	Hoeveelheid gram	Hoeveelheid portie	Ja	Nee
Groente	250 gram	5 opscheplepels		
Fruit	200 gram	2 porties		
Brood (product)	105 gram	3 sneetjes		
Aardappel (vervanging) zoals rijst, pasta etc.	150 gram	3 opscheplepels		
Vlees/vis/kip/ei/ peulvruchten	100 gram	1 portie		
Ongezouten noten	15 gram	1 handje		
Melkproducten	600 ml/gram	4 porties		
Kaas	40 gram	2 plakken		
Smeer- en bereidingsvetten	35 gram/ml	Op brood en om in te bakken		
Vocht	1 ½ - 2 liter	7-9 glazen		

Meet wat je eet

De hoeveelheid die u eet is ook van belang. Geef hieronder aan welke situatie het meest van toepassing is.

Heel bord
warme maaltijd:
- 2 - 3 aardappels
- 2 - 3 groentelepels groente (150 gr)
- portie vlees (75 - 100 gr)

Half bord
warme maaltijd:
- 1 - 2 aardappels
- 2 groentelepels groente (100 gr)
- half stukje vlees (50 gr)

Kwart bord
warme maaltijd:
- 1 aardappel
- een klein beetje groente
- klein stukje vlees

Heeft u meer groene dan rode hokjes aangekruist, dan helpt dit om goed gevoed ouder te worden.

Lichaamsgewicht

Het lichaamsgewicht kan wat schommelen. Wanneer u onbedoeld 4 kilo of meer bent afgevallen in een periode van 6 maanden of korter, ga dan langs bij uw huisarts of maak direct een afspraak bij de diëtist. Ook wanneer u merkt dat uw kleding ruimer is gaan zitten en/of uw horloge tegenwoordig losser om de pols zit.

Maak er een gewoonte van om uzelf iedere maand op een vaste dag te wegen.

Datum:	Gewicht:	Datum:	Gewicht:

Lengte: _____

Praktijken van Diëtistencoalitie010

De diëtist wordt vanuit de basisverzekering vergoed, zonder verwijsbrief!

Diëtistenpraktijk HRC
Locaties in Rotterdam en
Capelle a/d IJssel
010-2025165
info@dietistenpraktijkhrc.nl
www.dietistenpraktijkhrc.nl

Diëtistenpraktijk De Groene Appel
Locaties in Rotterdam, Rhoon,
Pernis, Spijkenisse
06-50403799
info@degroeneappel.nl
www.degroeneappel.nl

Praktijk Change
Locaties in Rotterdam-Zuid
06-21462691
info@praktijkchange.nl
www.praktijkchange.nl

Focus Diëtistenpraktijk
Locaties in Rotterdam, Schiedam,
Vlaardingen en Delft
010-4614644
info@focus-dietistenpraktijk.nl
www.focus-dietistenpraktijk.nl

Praktijk voor Voeding & Leefstijl
Locaties in Rotterdam en
Capelle a/d IJssel
06-24210025
info@voedingenleefstijl.nl
www.voedingenleefstijl.nl

MoveDis voedings- en bewegingspraktijk
Locaties in Rotterdam
010-2919675
info@movedis.nl
www.movedis.nl

Diëtistenpraktijk InVorm
Locaties in Bleiswijk,
Zevenhuizen, Bergschenhoek
010-2653306
info@invorm.net
www.invorm.net

Orthomoleculaire Diëtistenpraktijk Voeding Plus
Locaties in Rotterdam Centrum
06-10654962
info@dietistenpraktijkvoedingplus.nl
www.dietistenpraktijkvoedingplus.nl

FoodChoice Diëtistenpraktijk
Locaties in Capelle- en
Krimpen a/d IJssel
06-29375776
info@foodchoice.nl
www.foodchoice.nl

W.K. Schreuder - Stokdijk
Locaties in Capelle a/d IJssel
010-4512455
info@dietistecapelle.nl
www.dietistecapelle.nl

www.dietistencoalitie010.nl

Het Voedingspaspoort010 wordt u aangeboden door:

©2021 DC010 Voedingspaspoort010

Het Voedingspaspoort010 is ontwikkeld in het kader van het project Voedingspaspoort.

stuurgroep ondervoeding
www.stuurgroepondervoeding.nl

goed gevoed ouder worden
www.goedgevoedouderworden.nl