

HET TOCO ONDERZOEK

Het hoofddoel van dit TOCO-onderzoek, oftewel Thuiswonende Ouderen en Covid Onderzoek, is de formulering van een advies voor thuiswonende ouderen, mantelzorgers, en zorgprofessionals. Dit advies is gericht op het optimaliseren van beweeg- en voedingspatronen van thuiswonende ouderen tijdens een gezondheidscrisis. De gewenste uitkomst is het in staat stellen van ouderen om zo actief mogelijk te blijven, waarbij beweging en voeding een cruciale rol spelen. Ondanks dat de coronapandemie achter ons ligt, blijft het advies relevant vanwege onzekerheden rondom een mogelijke toekomstige crisis.

AANBEVELINGEN VANUIT HET TOCO-ONDERZOEK VAN OUDEREN VOOR DE OUDEREN

BEWEEG- EN VOEDINGSADVIES VOOR OUDEREN TIJDENS EEN GEZONDHEIDSCRISIS

BEWEGING



Wist u dat activiteiten niet alleen zorgen voor meer beweging, maar ook voor meer sociaal contact? Dit draagt bij aan het verminderen van eenzaamheid en uiteindelijk aan een betere mentale en fysieke gezondheid.

Daarom wordt er geadviseerd om meer activiteiten aan te bieden of zelf te ondernemen. Ga naar buiten! In de buitenlucht is er minder risico op besmetting en frisse lucht en beweging dragen bij aan een goede mentale en fysieke gezondheid. Laten we samen werken aan een actiever en gezonder leven!

VOEDING



Om een gezond voedingspatroon te behouden, is het volgende belangrijk:

- Bewust eten: Vermijd overmatig snacken en alcoholgebruik, sla geen maaltijden over.
- Gezond en gevarieerd eten: Ondersteun uw lichamelijke en geestelijke gezondheid met een gebalanceerd voedingspatroon.

Laat gezond eten uw schild zijn tijdens een gezondheidscrisis. Neem zelf de regie over uw voedingskeuzes!

SOCIALE CONTACTEN



Ontdek manieren om sociaal verbonden te blijven en een gevoel van eenzaamheid te verminderen:

- Telefonisch contact: Een simpele oproep kan een wereld van verschil maken.
- Regelmaat: Breng regelmaat aan in uw dag om een gevoel van normaliteit te behouden. Denk aan vaste tijden voor het opstaan, eten, activiteiten etc.
- Radio/muziek: Luister naar uw favoriete muziek voor troost en vreugde.
- Televisiekijken: Ontspan met uw favoriete programma's en blijf op de hoogte.
- Afstandelijk contact: Praat met anderen op afstand of geniet samen van de buitenlucht.

Neem deel aan deze eenvoudige tips en blijf sociaal verbonden!

ZORGVERLENING



Er wordt geadviseerd om afspraken met uw zorgverlener fysiek te laten plaatsvinden. Dit bevordert een betere communicatie en een persoonlijke band, wat belangrijk is voor zorg die bij u past.

Vraag gerust advies aan uw betrokken wijk- of praktijkverpleegkundige (of, indien van toepassing, de fysiotherapeut of diëtist) over oefeningen en een gezond voedingspatroon.

Oefeningen kunnen pijnklachten verminderen en de mobiliteit verbeteren, terwijl een gezond voedingspatroon bijdraagt aan uw algehele gezondheid en vitaliteit.

Vraag om advies en ontvang de persoonlijke aandacht die u verdient!

De aanbevelingen zijn gebaseerd op ervaringen van ouderen tijdens de Covid-19 pandemie. Deze worden ondersteund door wijk- en praktijkverpleegkundigen.

BRONVERMELDING

TOCO-onderzoek

Lectoraat Voeding Diëtetiek en Leefstijl, Hogeschool Arnhem Nijmegen
projectleiders Elke Nauman en Anja de Kruif

met dank aan alle 17 studenten voor hun medewerking en de ontwerpers van de infographic
(F. de Boer, S. Booij, M. van der Gun en S. Litjens)

en SIA Regieorgaan voor de financiële ondersteuning



HET TOCO ONDERZOEK

Het hoofddoel van dit TOCO-onderzoek, oftewel Thuiswonende Ouderen en Covid Onderzoek, is de formulering van een advies voor thuiswonende ouderen, mantelzorgers, en zorgprofessionals. Dit advies is gericht op het optimaliseren van beweeg- en voedingspatronen van thuiswonende ouderen tijdens een gezondheids crisis. De gewenste uitkomst is het in staat stellen van ouderen om zo actief mogelijk te blijven, waarbij beweging en voeding een cruciale rol spelen. Ondanks dat de coronapandemie achter ons ligt, blijft het advies relevant vanwege onzekerheden rondom een mogelijke toekomstige crisis.

AANBEVELINGEN VANUIT HET TOCO-ONDERZOEK VAN OUDEREN VOOR WIJK- EN PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN

BEWEEG- EN VOEDINGSADVIES VOOR OUDEREN TIJDENS EEN GEZONDHEIDSCRISIS

BEWEGING



Wist u dat activiteiten niet alleen zorgen voor meer beweging, maar ook voor meer sociaal contact? Dit draagt bij aan het verminderen van eenzaamheid en uiteindelijk aan een betere mentale en fysieke gezondheid bij ouderen.

Daarom wordt er geadviseerd om meer activiteiten aan te bieden of door ouderen zelf te ondernemen. Uw begeleiding hierin is van onschatbare waarde.

Adviseer ouderen om naar buiten te gaan! In de buitenlucht is er minder risico op besmetting en frisse lucht en beweging dragen bij aan een goede mentale en fysieke gezondheid. Samen kunnen we het verschil maken!

VOEDING



Om een gezond voedingspatroon te behouden, is het volgende voor ouderen belangrijk:

- Bewust eten: Vermijd overmatig snacken en alcoholgebruik, sla geen maaltijden over.
- Gezond en gevarieerd eten: Ondersteun uw lichamelijke en geestelijke gezondheid met een gebalanceerd voedingspatroon.

Uw begeleiding maakt een verschil in de levenskwaliteit van ouderen. Door gezond eten aan te moedigen, creëren we samen een sterke basis voor een actief en vitaal leven.

SOCIALE CONTACTEN



Ontdek samen met de ouderen manieren om sociaal verbonden te blijven en een gevoel van eenzaamheid te verminderen:

- Telefonisch contact: Leg uit dat een simpele oproep een wereld van verschil kan maken.
- Regelmaat: Laat ouderen regelmaat aan in hun dag creëren om een gevoel van normaliteit te behouden. Denk aan vaste tijden voor het opstaan, eten, activiteiten etc.
- Radio/muziek: Vertel dat naar favoriete muziek luisteren zorgt voor troost en vreugde.
- Televisiekijken: Adviseer ouderen te ontspannen met hun favoriete programma's en blijf op de hoogte.
- Afstandelijk contact: Vertel dat met anderen op afstand praten of samen genieten van de buitenlucht goed is.

Geef deze eenvoudige tips en zorg dat ouderen sociaal verbonden blijven!

ZORGVERLENING



Er wordt geadviseerd om afspraken met de ouderen fysiek te laten plaatsvinden. Dit bevordert een betere communicatie en een persoonlijke band, wat belangrijk is voor zorg die bij de ouderen past.

Geef gerust advies over oefeningen en een gezond voedingspatroon.

Oefeningen kunnen pijnklachten verminderen en de mobiliteit verbeteren, terwijl een gezond voedingspatroon bijdraagt aan de algehele gezondheid en vitaliteit bij ouderen.

Geef advies en persoonlijke aandacht die de ouderen verdienen!

De aanbevelingen zijn gebaseerd op ervaringen van ouderen tijdens de Covid-19 pandemie. Deze worden ondersteund door wijk- en praktijkverpleegkundigen.

BRONVERMELDING

TOCO-onderzoek

Lectoraat Voeding Diëtetiek en Leefstijl, Hogeschool Arnhem Nijmegen
projectleiders Elke Nauman en Anja de Kruif

met dank aan alle 17 studenten voor hun medewerking en de ontwerpers van de infographic
(F. de Boer, S. Booij, M. van der Gun en S. Litjens)

en SIA Regieorgaan voor de financiële ondersteuning

