



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](http://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:

## Wijkverpleegkundige:

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?  (koel-)vers  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 2 rode vakjes 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 burens)  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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Fruit	200 gram	2 porties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Brood (product)	105 gram	3 sneetjes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Aardappel (vervanging) zoals rijst, pasta etc.	150 gram	3 opscheplepels	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Vlees/vis/kip/ei/peulvruchten	100 gram	1 portie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ongezouten noten	15 gram	1 handje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Melkproducten	600 ml/gram	4 porties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Kaas	40 gram	2 plakken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Smeer- en bereidingsvetten	35 gram/ml	Op brood en om in te bakken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Vocht	1½ - 2 liter	7-9 glazen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# 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.

**Lengte:** \_\_\_\_\_

<b>Datum:</b>	<b>Gewicht:</b>	<b>Datum:</b>	<b>Gewicht:</b>

Datum:	Gewicht:	Datum:	Gewicht:

# Praktijken van Diëtistencoalitie010

## **Diëtistenpraktijk HRC**

*Locaties in Rotterdam en*

*Capelle a/d IJssel*

010-2025165

info@dietistenpraktijkhrc.nl

www.dietistenpraktijkhrc.nl

## **MoveDis voedings- en bewegingspraktijk**

*Locaties in Rotterdam*

010-2919675

info@movedis.nl

www.movedis.nl

## **Diëtistenpraktijk De Groene Appel**

*Locaties in Hoogvliet, Poortugaal,*

*Rhoon en Pernis*

06-50403799

info@degroeneappel.nl

www.degroeneappel.nl

## **Diëtistenpraktijk InVorm**

*Locaties in Bleiswijk,*

*Zevenhuizen, Bergschenhoek*

010-2653306

info@invorm.net

www.invorm.net

## **Praktijk Change**

*Locaties in Rotterdam-Zuid*

06-21462691

info@praktijkchange.nl

www.praktijkchange.nl

## **Orthomoleculaire Diëtistenpraktijk Voeding Plus**

*Locaties in Rotterdam Centrum*

06-10654962

info@dietistenpraktijkvoedingplus.nl

www.dietistenpraktijkvoedingplus.nl

## **Focus Diëtistenpraktijk**

*Locaties in Rotterdam, Schiedam,*

*Vlaardingen en Delft*

010-4614644

info@focus-dietistenpraktijk.nl

www.focus-dietistenpraktijk.nl

## **FoodChoice Diëtistenpraktijk**

*Locaties in Capelle- en*

*Krimpen a/d IJssel*

06-29375776

info@foodchoice.nl

www.foodchoice.nl

## **Praktijk voor Voeding & Leefstijl**

*Locaties in Rotterdam en*

*Capelle a/d IJssel*

06-24210025

info@voedingenleefstijl.nl

www.voedingenleefstijl.nl

## **W.K. Schreuder - Stokdijk**

*Locaties in Capelle a/d IJssel*

010-4512455

info@dietistecapelle.nl

www.dietistecapelle.nl



**Voedings- en dieetadvies  
"De Waard"**

*Locaties in Rhoon, Capelle a/d IJssel en  
Heerjansdam*  
06-14442719  
info@voedingendieetdewaard.nl  
www.voedingendieetdewaard.nl

**Voedingsadviesbureau  
Lenneke Leenheer**

*Locaties in Rotterdam en Barendrecht*  
06-46524699  
info@lennekeleenheer.nl  
www.lennekeleenheer.nl

**Dietistenpraktijk Motivit**

*Locaties in Barendrecht*  
06-22126407  
info@moti-vit.nl  
www.moti-vit.nl

**Diëtistenpraktijk Vitalarium**

*Locaties in Rotterdam*  
06-81734474  
vitalarium@hotmail.com  
www.dietist-vitalarium.nl

**Hamilton Health Dietist**

*Locaties in Barendrecht en HI Ambacht*  
06-53345733  
info@hamiltonhealth.nl  
www.hamiltonhealth.nl

**Marion Hoogkamer**

*Locaties in Kralingen en Hillegersberg*  
0628533588  
info@marionhoogkamer.nl  
www.marionhoogkamer.nl

**Zorgwereld diëtetiek**

*Locaties in Rotterdam*  
06-1180082  
dietist@zorgwereld.com  
www.zorgwereld.com

**deRotterdamseDietist**

*Locaties in Rotterdam*  
0614973813  
info@derotterdamsedietist.nl  
www.derotterdamsedietist.nl

**Diëtist Capelle aan den IJssel**

*Locaties in Rotterdam en Capelle a/d IJssel*  
0681985485  
dietistcapelle@gmail.com  
www.dietistcapelleaandenijssel.nl

**Voeding Anders**

*Locaties in Capelle a/d IJssel*  
06-41535822  
astrid@voedinganders.nl  
www.voedinganders.nl

**Diëtistenpraktijk Saskia Nieuwenhuis**

*Locatie in Hoogvliet*  
06-24345858  
info@dietistenpraktijksaskianieuwenhuis.nl  
www.dietistenpraktijksaskianieuwenhuis.nl

**Voor actuele informatie ga naar  
www.dietistencoalitie010.nl**

**De diëtist  
wordt vanuit de  
basisverzekering  
vergoed, zonder  
verwijsbrief!**



# Notities



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





[www.dietistencoalitie010.nl](http://www.dietistencoalitie010.nl)

Het Voedingspaspoort010 wordt u aangeboden door:

---

©2024 DC010 Voedingspaspoort010

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

 kenniscentrum  
ondervoeding  
[kenniscentrumondervoeding.nl](http://kenniscentrumondervoeding.nl)

 goed gevoed  
ouder worden  
[goedgevoedouderworden.nl](http://goedgevoedouderworden.nl)