

VITAMINE - “VITale AMsterdamse ouderen IN dE stad”

VITAMINE: “Het effect van een thuistrainingsprogramma en verhoogde eiwit inname op het dagelijks functioneren van oudere volwassenen.”

DOELSTELLING

Het doel van deze studie is om het effect van een trainingsprogramma die in de thuissituatie uitgevoerd kan worden (naast de reguliere beweeglessen) te meten. Dit bewegingsprogramma zal digitaal ondersteund worden met een tablet computer. Daarnaast zal een deel van de deelnemers ook een eiwitrijk voedingspatroon krijgen. Aan het eind wordt gekeken welke methode het meest effectief is.

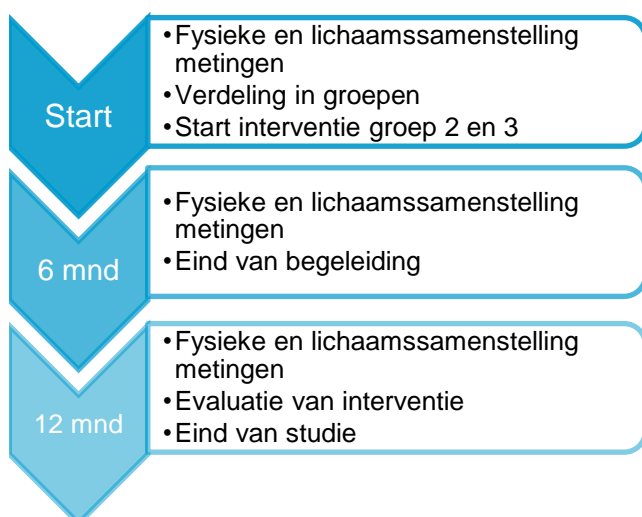
DEELNAME

Deelnemers aan deze studie doen al een reguliere beweegles en zullen in 3 groepen worden ingedeeld.

- Groep 1: Controle groep
- Groep 2: Digitaal ondersteund thuistrainingsprogramma
- Groep 3: Digitaal ondersteund thuistrainingsprogramma & Eiwitrijk voedingspatroon

De indeling van deze groepen gebeurt door middel van loting. Het trainingsprogramma en de eiwitrijke voeding zullen voor 6 maanden gevolgd worden. De gehele studie duurt 12 maanden. Aan de start van de studie, na 6 maanden en na 12 maanden zullen er fysieke testen worden afgenomen en de lichaamssamenstelling worden bepaald. We vragen u hiervoor naar een locatie van de Hogeschool van Amsterdam te komen. Gedurende de studie zal u gewoon de beweeglessen blijven volgen.

STUDIE VERLOOP



SAMENWERKING

Het onderzoek wordt uitgevoerd in de regio Amsterdam en binnen het project is er een samenwerking tussen onderzoek en het onderwijs van de Hogeschool van Amsterdam. Coaching en begeleiding in het onderzoek zal uitgevoerd worden door studenten van verschillende opleidingen. Het onderzoeksprotocol is getoetst bij de Medische Ethische Toetsingscommissie van het VUmc.

VITAMINE is een samenwerking tussen de HvA-faculteiten Gezondheid (FG), Bewegen, Sport en Voeding (FBSV) en Digitale Media en Creatieve Industrie (FDMCI).

Externe partners zijn o.a. Cordaan, VITA Amstelland, Coherente, Amstelhuis, GoldenSports en MBvO.

WERVING

Heeft u interesse in deelname? Meldt dit dan bij het studieteam.

U stuurt de bijgevoegde antwoordkaart terug, waarbij u uw eigen contactgegevens noteert. Zo kan het studieteam u benaderen om u verder te informeren.

PROJECT WEBSITE

www.hva.nl/vitamine

Meer informatie via de onderzoeker:

Jantine van den Helder

Email: vitamine@hva.nl

Telefoon: 06 21156678

