

Wat mag je verwachten?

4. Terugkommoment

Na enkele weken bekijken we samen hoe het koken en eten thuis verloopt. Je kan ervaringen delen, vragen stellen en extra tips krijgen.

Praktische info

Maandag van 09u30 - 11u30

Geriatrisch daghospitaal

Sint-Franciscusziekenhuis
Pastoor Paquaylaan 129
3550 Heusden-Zolder



011 71 51 62
(ma & do van 08u00 - 16u00)



geriatrisch.daghospitaal@sfz.be



Sterk op je bord

Sterk op je bord

Revalidatieprogramma voor ouderen boven de 75 jaar.

“Gezond eten, veilig koken, sterker thuis na een ziekenhuisopname.”



Waarom dit programma?

Na een ziekenhuisopname loop je meer risico op ondervoeding en spierverlies door:

- minder beweging tijdens de opname geeft verlies van spiermassa en conditie;
- verminderde eetlust door ziekte, medicatie of veranderde smaak;
- een verhoogde behoefte aan energie en eiwitten om te herstellen;
- praktische moeilijkheden thuis, zoals boodschappen doen of koken (met een loophulpmiddel).

Ondervoeding kan leiden tot vermoeidheid, verlies van zelfstandigheid en een tragere revalidatie. Dit programma helpt jou, als je nog zelfstandig woont en kookt, om thuis gezond en voldoende te blijven eten en je zelfredzaamheid te behouden.

Wat mag je verwachten?

1. Infosessie door de diëtist

Je leert waarom voeding zo'n belangrijke rol speelt bij ouder worden en herstel na ziekte.

2. Kooksessie met de ergotherapeut

Tijdens deze sessie ga je samen met de ergotherapeut praktisch aan de slag in de keuken. Het doel is om te oefenen hoe je veilig, zelfstandig en met plezier kunt koken, ondanks eventuele beperkingen na je ziekenhuisopname.

3. Oefenboekje

Na afloop krijg je een boekje met adviezen, tips, recepten en opdrachten om thuis mee aan de slag te gaan.