



### PPS-jaarrapportage 2018

De PPS-en die van start zijn gegaan onder aansturing van de topsectoren dienen jaarlijks te rapporteren over de inhoudelijke en financiële voortgang. Voor de inhoudelijke voortgang dient dit format gebruikt te worden. Voor PPS-en die in 2018 zijn afgerond is een apart format "PPS-eindrapportage" beschikbaar.

**De jaarrapportages worden integraal gepubliceerd op de websites van de TKI's/topsector. Zorg er s.v.p. voor dat er geen vertrouwelijke zaken in de rapportage staat.** De PPS-jaarrapportage dient voor 15 februari 2019 te worden aangeleverd bij Hans van der Kolk

| <b>Algemene gegevens</b>                    |   |
|---|---|
| PPS-nummer                                  | <b>AF-15206</b>   |
| Titel                                       | <b>ProMuscle in de praktijk</b>   |
| Thema                                       | <b>Gezond en Veilig</b>   |
| Uitvoerende kennisinstelling(en)            | <b>Wageningen Food &amp; Biobased Research – FFC-Food, Health &amp; Consumer Research<br/>Wageningen University &amp; Research – Division of Human Nutrition</b>  |
| Projectleider onderzoek (naam + emailadres) | Esmée Doets (esmee.doets@wur.nl)  |
| Penvoerder (namens private partijen)        | Renske Dekkers (renske.dekkers@frieslandcampina.com)<br>Harm Dijkstra (harm.dijkstra@frieslandcampina.com)  |
| Contactpersoon overheid                     | Marjan van Creijl   |
| Totale projectomvang (k€)                   | 1755  |
| Adres projectwebsite                        | <a href="https://www.wur.nl/nl/Onderzoek-Resultaten/Onderzoeksprojecten-LNV/Expertisegebieden/kennisonline/AF-15206-ProMuscle-in-de-Praktijk-1.htm">https://www.wur.nl/nl/Onderzoek-Resultaten/Onderzoeksprojecten-LNV/Expertisegebieden/kennisonline/AF-15206-ProMuscle-in-de-Praktijk-1.htm</a> |
| Startdatum                                  | <b>01-01-2016</b>   |
| Einddatum                                   | <b>31-10-2019</b>   |

### Goedkeuring penvoerder/consortium

De jaarrapportage dient te worden besproken met de penvoerder/het consortium. De TKI's nemen graag kennis van eventuele opmerkingen over de jaarrapportage.

|   |   |
|---|---|
| De penvoerder heeft namens het consortium de jaarrapportage | <input checked="" type="checkbox"/> goedgekeurd<br><input type="checkbox"/> niet goedgekeurd  |
| Eventuele opmerkingen over de jaarrapportage:               | Oorspronkelijk liep het project af op 31-12-2018, echter in 2017 is een wijziging van betalingsritme aangevraagd van de TKI subsidie en ook is toen de einddatum aangepast. |

### Korte omschrijving inhoud/doel PPS

Wat is er aan de hand en wat doet het project daaraan?

Wat gaat het project opleveren en wat is het effect hiervan?

Veroudering gaat gepaard met progressieve afname van skeletspiermassa en spierkracht, ofwel sarcopenie. Deze afname in spiermassa en spierkracht leidt tot een vermindering van het fysiek functioneren wat tot uiting komt in beperkingen in alledaagse handelingen zoals traplopen, opstaan uit een stoel en uit bed komen. Beperkingen in het fysiek functioneren zijn belangrijke barrières voor maatschappelijke participatie en het zelfstandig wonen en vergroten de afhankelijkheid van zorg. Krachtoefeningen in combinatie met extra eiwitname vormen een sterke combinatie om spiermassa, spierkracht en lichamelijk functioneren van kwetsbare ouderen te verbeteren.

Het overstijgende doel van het project is het doorbreken van de neerwaartse spiraal in fysiek functioneren van ouderen door het succesvol implementeren van ProMuscle, een innovatieve combinatie van voeding en beweging, in de dagelijkse praktijk en hiermee bijdragen aan behoud en verbetering van functionaliteit en zelfredzaamheid van kwetsbare ouderen.

De uitkomst van het project is een innovatief programma dat wetenschappelijk aantoonst dat krachttraining met daarop afgestemde eiwitrijke voeding, uitgevoerd en begeleid door reguliere professionals

1. fysiek functioneren van kwetsbare ouderen significant verbetert;
2. positief gewaardeerd wordt door kwetsbare ouderen;
3. duurzaam uitgevoerd kan worden in de praktijk;
4. kosteneffectief is d.w.z. dat de baten in termen van verbetering van functioneren en reductie van zorgkosten opwegen tegen de investering.

**Planning en voortgang** (indien er wijzigingen zijn t.o.v. het projectplan svp toelichten)

|   |  |
|---|--|
| Loopt de PPS volgens planning?  | Ja. Het leefstijlprogramma Promuscle in de Praktijk bestond uit 2 opeenvolgende periodes van 12 weken: een intensieve periode en een uitstroomperiode. De intensieve periode werd georganiseerd door een zorgorganisatie waarbij deelnemende ouderen 2 keer per week krachttraining kregen onder begeleiding van een fysiotherapeut en voedingsadvies van een diëtist ondersteund met eiwitrijke producten. Tijdens de uitstroomperiode konden deelnemers meedoen aan activiteiten op het gebied van krachttraining of gezonde voeding die aangeboden werden door lokale organisaties in samenwerking met de gemeente. Op deze manier werden de deelnemers gestimuleerd om hun nieuwe leefstijl voort te zetten. De deelnemers konden zelf kiezen aan welke activiteiten ze mee wilden doen. Na afloop van het uitstroomperiode konden de deelnemers op eigen gelegenheid door gaan met de activiteiten. Voor, tijdens en na de verschillende periodes is bij de deelnemers spiergezondheid en kwaliteit van leven gemeten. Met deze gegevens kunnen we in kaart brengen wat de effecten van dit programma op de gezondheid is. Ook hebben we op de locaties onderzoek gedaan naar het implementatieproces binnen de verschillende betrokken zorgorganisaties. |
| Zijn er wijzigingen in het consortium/de projectpartners?             | Nee  |
| Is er sprake van vertraging en/of uitgestelde opleverdatum?           | Niet ten opzichte van het werkplan dd 6 oktober 2017.  |
| Is er sprake van inhoudelijke knelpunten, geef een korte beschrijving | Niet van toepassing  |
| Is er sprake van afwijkingen van het ingezette budget/de begroting?   | Niet van toepassing  |

**Resultaten 2018**

Geef een korte beschrijving van de highlights en projectdeliverables in 2018

Het onderzoek is uitgevoerd op 5 verschillende locaties: Apeldoorn, Epe, Ermelo/Putten, Harderwijk en Ede.

In totaal hebben 168 ouderen mee gedaan aan het onderzoek waarvan 82 in de interventie- en 86 in de controlegroep. Eind november is de dataverzameling afgerond (eind metingen Ede). Daarna is gestart met de analyses van de onderzoeksresultaten.

Uit eerste analyses blijkt dat de belangrijkste redenen voor deelname aan ProMuscle waren: bijdrage leveren aan wetenschappelijk onderzoek, persoonlijke interesse en persoonlijke verbetering. Het intensieve programma bij de zorgorganisaties (eerste 12 weken) werd goed gewaardeerd door zowel de deelnemers (score 8.3 op een schaal van 10) als de professionals

(score 7.8). De opkomst van de deelnemers bij de trainingen was goed, gemiddeld werd 83.6% van alle trainingen bijgewoond.

Eerste resultaten laten positieve effecten zien van het programma op spierkracht na de eerste 12 weken. Ook het uitstroomprogramma, dat bestond uit lokale activiteiten, werd goed beoordeeld door de deelnemers (score 8.2). De complete resultaten volgen in het voorjaar van 2019.

In september 2018 hebben we een toekomstverkenning georganiseerd voor de consortium partners en alle andere betrokken partijen (GGD, gemeentes, zorgorganisaties, fitnesscentra). Tijdens deze bijeenkomst hebben we met diverse betrokken partijen nagedacht over de vraag: *Wat is er nodig om het leefstijlprogramma ProMuscle in de Praktijk structureel en daadwerkelijk in de praktijk te implementeren?* Uit de discussies kwamen een aantal aanknopingspunten naar voren hoe het leefstijlprogramma nog verder geoptimaliseerd kan worden zodat het breder inzetbaar wordt voor meerdere doelgroepen (bijv. fragiel, niet-fragiel) en in diverse settings (bijv. intramuraal, extramuraal).

| <b>Aantal opgeleverde producten in 2018</b> (geef in een bijlage de titels en/of omschrijvingen van de producten of een link naar de producten op de projectwebsite of andere openbare websites)  |           |                        |                       |
|---|-----------|------------------------|-----------------------|
| Wetenschappelijke artikelen   | Rapporten | Artikelen in vakbladen | Inleidingen/workshops |
| 2   | 1         |                        | 4                     |
| Titels/omschrijvingen van belangrijkste producten in 2018 (max. 5) en hun doelgroepen   |           |                        |                       |
| <p><i>Wetenschappelijke artikelen:</i><br/>           ten Haaf, Dominique SM, et al. "Protein Intake and Distribution in Relation to Physical Functioning and Quality of Life in Community-Dwelling Elderly People: Acknowledging the Role of Physical Activity." <i>Nutrients</i> 10.4 (2018): 506.</p> <p>van Dongen, E. J., Haveman-Nies, A., Wezenbeek, N. L., Dorhout, B. G., Doets, E. L., &amp; De Groot, L. C. (2018). Effect, process, and economic evaluation of a combined resistance exercise and diet intervention (ProMuscle in Practice) for community-dwelling older adults: design and methods of a randomised controlled trial. <i>BMC public health</i>, 18(1), 877.</p> <p><i>Rapporten:</i><br/>           Verslag toekomstverkenning ProMuscle in de Praktijk dd 13-9-2018</p> <p><i>Inleidingen/workshops:</i><br/>           Voor een overzicht zie bijlage</p> |           |                        |                       |

**Bijlage: Titels/omschrijvingen van alle producten in 2018 of een link naar deze producten op de projectwebsite of andere publieke websites**

| Event                                   | Middel  | Doelgroep  |
|---|---|--|
| 8 februari: Klinische les               | Presentatie door Ellen van Dongen (WUR) en Annemien Haveman (WUR & GGD)                 | Intern GGD   |
| 22 mei: Diagnose voeding en Gezondheid  | Workshop/presentatie door Ellen van Dongen (WUR) en Martijn Veltkamp (FrieslandCampina) | Bestuurders, zorg- en foodprofessionals, ondernemers, beleidsmakers, consumentenorganisaties |
| 30 mei: Food, Health & technology event | Workshop door Esmée Doets. Thema gezonde samenleving                                    | Zorginstellingen, patiëntenverenigingen, wetenschap, bedrijven en overheid                   |

|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| 13 september:<br>Toekomstverkenning | Workshop met partners en betrokken partijen over brede implementatie van het leefstijlprogramma in de praktijk. | Consortiumpartners en betrokken partijen |
|-------------------------------------|---|--|

<https://www.wur.nl/nl/Onderzoek-Resultaten/Topsectoren/show/AF-15206-ProMuscle-in-de-Praktijk-1.htm>

<https://topsectoragrifood.nl/project/promuscle-in-de-praktijk/>