



LeefWijzer 55+

INZICHT IN GEDRAG & GEZONDHEID

Deelnemers gezocht voor studie **Universiteit Gent**

55-75 jarigen

Wat?

Leefwijzer 55+ is een studie om inzicht te krijgen in jouw **zit- en beweeggedrag**, **voedings**inname en **slaappatroon**, alsook de link met verschillende **context**factoren (bv. emoties, pijn, stress, ...)

Wie?

- **55- tot 75-jarigen**
- Nederlandstalig
- 100m zelfstandig kunnen wandelen
- Zelfstandig wonen
- Geen neurologische aandoening



HOE ziet onze studie eruit?



Hoe?

4 meetperioden van telkens **7 opeenvolgende dagen**.

In elke meetperiode zal de proefpersoon:

- **1 bewegingsmeter** dragen aan de **pols**
- **1 bewegingsmeter** dragen op het **bovenbeen**
- een **voedingsdagboek** bijhouden via de smartphone
- **korte vragenlijsten** invullen via de smartphone (6x per dag)

Het is niet nodig om zelf over een smartphone te beschikken.

Waar?

Afhankelijk van uw voorkeur:

- regio **Gent**: Universiteit Gent, campus HILLO
- regio **Merelbeke**: LDC De Merelaar
- regio **Oosterzele**: Sporthal De Kluize
- **bij u thuis**

Wanneer?

2025

jan - maart
meting 1

april - juni
meting 2

juli - sept
meting 3

okt- dec
meting 4



Schrijf je nu in of stel een vraag!

www.leefwijzer.ugent.be

leefwijzer@UGent.be

Contactpersoon: Kim Cnudde

Tel: +32 9 264 63 12