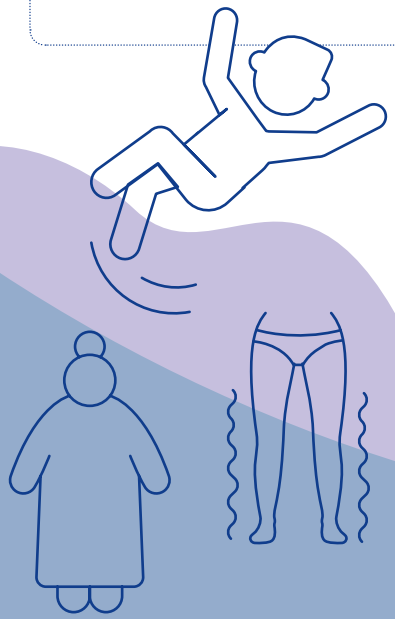
Wat is sarcopenie en wat kunt u eraan doen?

Sterk blijven en zelfstandig wonen – ook als u ouder wordt.

Wat is sarcopenie?

Sarcopenie betekent verlies van spiermassa & spierkracht, dit uit zich o.a. in:

- Moeite met opstaan uit een stoel
- Sneller moe tijdens wandelen
- Onzeker op de been/ vaker struikelen
- Buiten adem bij dagelijkse activiteiten



Hoe vaak komt het voor?

- Sarcopenie komt veel voor bij ouderen.
- Het wordt vaak niet herkend.
- Het komt ook voor bij mensen met overgewicht of chronische vermoeidheid.

Waarom op tijd handelen?

- Vermindert risico op vallen
- Maakt dagelijkse activiteiten makkelijker
- Geeft meer energie
- Helpt u langer zelfstandig te blijven wonen

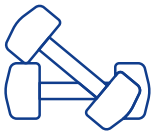
HOE HELPEN WIJ?

SIGNALEREN & METEN

- Korte vragenlijst (SARCF)
- Metingen zoals spiermassa-bepaling, handknijpkracht, stoeltest, looptest

BEHANDELING (10-12 WEKEN)

- Krachttraining met de fysiotherapeut
- Voedingsadvies van de diëtist op basis van de voorgestelde behandeling:voldoende eiwitten, energie
- Oefenen in de praktijk en thuis



SAMEN EVALUEREN & DOORGAAN

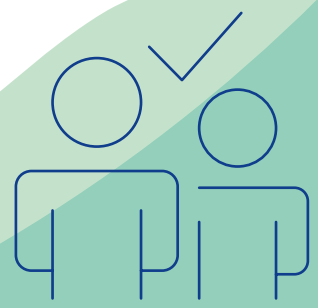
- Resultaten worden besproken
- Plan om zelfstandig door te gaan
- Mogelijkheid tot groepsbegeleiding

Is dit iets voor u?

- Herkent u de signalen?
- Kost bewegen meer moeite?
- Wilt u sterker en zekerder worden?

Meer weten of meedoen?

- Neem contact op met Service Bureau QuaRijn
  t 085 488 99 00
- Kijk op quarijn.nl/sarcopenie



QuaRijn
Altijd dichtbij

v03.26