



Intake bij vermoeden op Sarcopenie:

Naam: _____

Datum: _____

Lengte: _____

Gewicht: _____

Leeftijd: _____

SARC-F:

Kracht: Hoeveel moeite kost het u om een gewicht van 5 kilo te tillen?:	Geen moeite	0
	Enige moeite	1
	Veel moeite of niet mogelijk	2
Lopen: Hoeveel moeite kost het u om door een ruimte te wandelen?	Geen moeite	0
	Enige moeite	1
	Veel moeite, met hulpmiddel of niet mogelijk	2
Opstaan: Hoeveel moeite kost het u om uzelf te verplaatsen van stoel naar bed?	Geen moeite	0
	Enige moeite	1
	Veel moeite of niet mogelijk zonder hulp	2
Traplopen: Hoeveel moeite kost het u om 10 traptreden op te lopen?	Geen moeite	0
	Enige moeite	1
	Veel moeite of niet mogelijk	2
Vallen: Hoeveel bent u in het afgelopen jaar gevallen?	Nooit	0
	1-3 keer	1
	>4 keer	2

Referentie: Score van >4 punten wijst op sarcopenie

Handknijpkracht:

Handknijpkracht: links _____ Rechts _____

Referentie: Mannen < 37 kg en vrouwen < 21 kg



TCST: _____

Referentie: >13 sec (<90 jaar) >16 sec (>90 jaar)

Fysiek functioneren:

10MWT: _____

Referentie: loopsnelheid $\leq 0,8$ m/sec

SPPB: _____

Referentie: ≤ 8 punten

TUG: _____

Referentie: ≥ 20 sec

400 meter looptest: _____

Referentie: niet afgemaakt of ≥ 6 minuten

Ondervoeding:

Stap 2: diagnosticeren van ondervoeding	Is er sprake van minimaal één kenmerkend criterium voor ondervoeding (fenotypische criteria)?		
	<p><i>Onbedoeld gewichtsverlies</i></p> <p>> 5% in afgelopen 6 maanden of > 10% in langere periode (> 6 maanden)</p>	<p><i>Lage BMI</i></p> <p>< 20 kg/m² bij < 70 jaar < 22 kg/m² bij ≥ 70 jaar</p> <p>Aziatisch: < 18,5 kg/m² bij < 70 jaar < 20 kg/m² bij ≥ 70 jaar</p>	<p><i>Verminderde spiermassa</i></p> <p>Verminderd op basis van meting met gevalideerde methode*</p> <p><i>Alternatieve metingen: lichamelijk onderzoek of antropometrie (armomtrek, kuitomtrek)</i></p> <p><i>Ondersteunende meting:** spierkracht</i></p>
	Ja, door naar volgende vraag	Nee, geen ondervoeding#	
Is er sprake van minimaal één oorzakelijk criterium voor ondervoeding (etiologische criteria)?			
	<p><i>Verminderde voedingsinname of -opname</i></p> <p>> 1 week ≤ 50% van de energiebehoefte of > 2 weken verminderde inname/opname (ongeacht niveau van vermindering) of Chronische maagdarmaandoening die inname of opname negatief beïnvloedt</p> <p><i>Ondersteunende indicatoren: Gastro-intestinale symptomen</i></p>	<p><i>Ziektebelasting/inflammatie</i></p> <p>Acute ziekte of trauma, of chronische aan ziekte gerelateerde inflammatie</p> <p><i>Ondersteunende metingen: CRP, albumine, pre-albumine</i></p>	
	Ja, diagnose ondervoeding Ga door naar volgende vraag om de ernst te bepalen	Nee, geen ondervoeding#	

Sarcopenie:

Tabel 1 Criteria voor sarcopenie in de huisartsenpraktijk

criterium	Test	Referentie
1 Lage spiermassa	handknijpkracht	< 37 kg (mannen) < 21 kg (vrouwen)
	echografie m. vastus lateralis (zelden in de eerste lijn verricht)	aanwezigheid van atrofie
2 Spierkracht	handknijpkracht	< 37 kg (mannen) < 21 kg (vrouwen)
	maximale uitademingsdruk (zelden in de eerste lijn verricht)	< 7,1 kPa (mannen) < 6 kPa (vrouwen)
3 Inspanningstolerantie	Zes-Minuten Looptest	< 82% van voorspeld ⁹
	vijfmaal Sit-To-Stand Test ¹²	> 13 sec (≤ 90 jaar) > 16 sec (> 90 jaar)
	Timed Up-And-Go Test ¹⁷	> 13,5 sec

Er is sprake van sarcopenie als de patiënt voldoet aan criterium 1 en ook aan criterium 2 of criterium 3.¹⁰

⁹ Voorspelde wandelafstand in meters = 218 + (5,14 × lengte [cm] – 5,32 × leeftijd [jaren]) – (1,80 × gewicht [kg]) + (51,31 × geslacht [1 = man, 0 = vrouw]).^{16,30}