



# Signaleringskaart (risico op) ondervoeding en sarcopenie bij thuiswonende ouderen

Voor zorg- en welzijnsprofessionals

**Ondervoeding** is een acute of chronische toestand waarbij een tekort of disbalans van energie, eiwit en andere voedingsstoffen leidt tot meetbare, nadelige effecten op lichaamssamenstelling, functioneren en klinische resultaten

**Sarcopenie** is een skeletspieraandoening die wordt gekenmerkt door progressief en systematisch verlies van skeletspiermassa en -kracht, met een risico op ongunstige uitkomsten zoals fysieke beperkingen, verminderde kwaliteit van leven en overlijden

## Risicofactoren voor ondervoeding

- Maagdarmproblemen
- Aandoeningen resulterend in een verhoogde energiebehoefte
- Polyfarmacie
- Kauw- en slikproblemen
- Verminderde eetlust
- Veranderingen in smaak- en geur

## Risicofactoren voor sarcopenie

- Ondervoeding
- Lage BMI (Body Mass Index)
- Weinig lichaamsbeweging
- Hogere leeftijd
- Roken

## Gevolgen en kenmerken van ondervoeding

- Onbedoeld gewichtsverlies
- Spiermassaverlies
- Vertraagd herstel na ziekte of letsel
- Minder energie en vermoeidheid zonder reden
- Moeite of ziet op tegen zelfstandig boodschappen doen en/of koken
- Geeft aan het snel koud te hebben
- Valincidenten

## Gevolgen en kenmerken van sarcopenie

- Spierzwakte
- Verminderde spierfunctie
- Minder uithoudingsvermogen
- Spiermassaverlies

Kijk op de **achterzijde** wat u kunt doen wanneer u signalen van ondervoeding en/of sarcopenie herkent bij uw cliënt.

Wanneer u deze signalen **herkent**, is het belangrijk om ze te **bespreken** met uw cliënt en/of het sociaal netwerk.



Bij een **vermoeden** van ondervoeding en/of sarcopenie is het belangrijk om te **screenen**. Indien u niet bekwaam bent in het screenen of niet over de juiste middelen beschikt, ga dan door naar de volgende stap.

- Gebruik voor ondervoeding de PG-SGA Short Form of de SNAQ 65+
- Gebruik voor sarcopenie de handknijpkracht en chair stand test

*De uitvoering en normwaarden van de screeningsinstrumenten staan beschreven in het interprofessionele zorgpad voor ondervoeding en sarcopenie bij thuiswonende ouderen.*



Neem bij een (bevestiging van het) vermoeden van ondervoeding en sarcopenie en in overleg met de cliënt en/of het sociaal netwerk **contact** op met de **diëtist en fysiotherapeut**.



De diëtist en fysiotherapeut **starten** de dieetbehandeling, spier- en functionele training bij **een positieve uitslag op de screening**.