

BIO-IMPEDANTIEMETING

Met een bio-impedantiemeting kan worden beoordeeld wat uw spiermassa (vetvrije massa) op dit moment is.

Waarom een bio-impedantiemeting?

De hoeveelheid spiermassa zegt iets over de conditie van het lichaam. Als gevolg van ouder worden, ziekte en verminderde lichamelijke activiteit treedt verlies van spiermassa en spierfunctie op. Dit wordt ook wel sarcopenie genoemd. Sarcopenie gaat gepaard met een verstoorde balans tussen de opbouw van spiereiwit en de afbraak van spiereiwit.

Om sarcopenie tegen te gaan, zijn spierversterkende activiteiten en het innemen van voldoende eiwitten met de voeding van belang. De fysiotherapeut en diëtist werken hierbij samen.



Hoe verloopt de meting?

De meting wordt uitgevoerd door de diëtist. De diëtist sluit u aan op de bio-impedantiemeter. U krijgt twee elektroden op uw hand geplakt en twee op uw voet. Hierdoor worden hele kleine stroompjes geleid. U voelt hier niets van. Het apparaat werkt volgens het principe dat elektriciteit beter geleid door spieren, bot en water, dan door lichaamsvet. De bio-impedantiemeter meet hoe uw lichaamsmassa is samengesteld. Aan de hand van een formule kan uw spiermassa worden bepaald.

De meting duurt ongeveer 15 minuten.



Vorbereiding meting:

Om de meting zo goed mogelijk te laten verlopen vragen wij u:

- eten en drinken (m.u.v. water) en lichaamsbeweging te vermijden
- geen sieraden te dragen (m.u.v. ringen)
- geen gebruik te maken van crèmes en lotions op handen en voeten
- voor de meting te gaan plassen
- 5-10 minuten voor de meting plat gaan liggen op bed
- makkelijke schoenen en sokken aan te trekken (bij voorkeur geen panty's en/of steunkousen). U zult gevraagd worden om deze tijdens de meting uit te trekken.

Let op:

De meting kan **niet** worden uitgevoerd als u:

- een pacemaker/ICD draagt
- aan beide lichaamszijden een kunstheup/kunstknie draagt.
- veel vocht vasthoudt (oedeem)

Afspraak meting:

- Dag/datum:
- Tijdstip:
- Locatie: uw eigen kamer/appartement.
De diëtist komt op het geplande tijdstip bij u.

Heeft u nog vragen?

U kunt zich wenden tot de zorgmedewerkers van de afdeling.
Ook is er tijdens/na het onderzoek gelegenheid om vragen te stellen.

