

Gezond verouderen: beperk het verlies aan spiermassa en spierkracht



Spierkracht en spiermassa verminderen bij het ouder worden. Dit leidt tot een verhoogd risico op afhankelijkheid en bemoeilijkt dagelijkse activiteiten.



Doel van de studie

Nagaan van het effect van gecombineerde interventies (oefenprogramma, vitamine D, eiwit-, omega-3-supplementen) vergeleken met een enkele of geen interventie op spierfunctie en spiermassa. Deze studie omvat volgende klinische procedures: fysieke en cognitieve testen, bloedafname en vragenlijsten.

Verloop van de studie

De studie duurt 6 maanden, waarbij u van dichtbij opgevolgd wordt. Bij twijfel over deelname kan u steeds contact opnemen met het studieteam of overleggen met uw huisarts. Alle informatie wordt met u overlopen alvorens u beslist over uw deelname.

Wie kan deelnemen?

- 1 U bent 65 jaar of ouder
- 2 U woont zelfstandig thuis of in een service flat
- 3 Heeft u moeite om
 - uit een stoel op te staan?
 - trappen te nemen?
 - boodschappen te dragen?

Meer weten?



016 34 38 67
(studiecoördinator)
016 34 85 14
(doctoraatstudent)



enhance@kuleuven.be

KU LEUVEN

