

Betreft: meting spiermassa.

Geachte mijnheer/mevrouw,

In deze brief staat uitleg over de meting van uw spiermassa.

De praktijkondersteuner heeft u waarschijnlijk al aangemeld voor deze meting bij een diëtist. Zij zal contact opnemen met u voor een afspraak.

De metingen zullen plaatsvinden in de Parlevink, aan de Vinkeweg 70 in Katwijk of in gezondheidscentrum Floris V, aan de Graaf Florislaan 11 in Rijnsburg.

**Waarom deze meting?**

De luchtwegaandoening COPD kost veel energie waardoor de kans op een te laag gewicht of ongewenst gewichtsverlies groot is. Als u gewicht verliest, betekent dit verlies van vetweefsel maar ook van spierweefsel. Hierdoor neemt niet alleen de kracht af in uw arm- en beenspieren maar ook in uw ademhalingsspieren (longen). U raakt sneller vermoeid bij het uitvoeren van uw dagelijkse handelingen. Het is daarom belangrijk om goed op gewicht te blijven en uw spiermassa te behouden.

Voor COPD-patiënten is het belangrijk om te weten in hoeverre de spiermassa zich verhoudt tot de rest van het lichaam. Is de spiermassa te klein, dan is de kans op extra complicaties groter. Dit kan leiden tot vaker voorkomende ontstekingen van de luchtwegen en daardoor meer en langere ziekenhuisopnames en extra medicijngebruik zoals bijvoorbeeld Antibiotica en Prednison.

De spiermassa wordt bepaald door middel van een bio-impedantiemeting. Er worden elektroden op uw rechterhand en rechtervoet geplaatst en via een zwakke elektrische stroom wordt uw lichaamssamenstelling gemeten.

U voelt hier helemaal niets van!

U hoeft alleen uw schoenen en sokken/panty’s uit te trekken. Sieraden kunnen de uitslag ook beïnvloeden en kunt u dus beter afdoen.

De meting wordt uitgevoerd door een diëtist.

Het resultaat wordt meteen met u besproken en krijgt u uiteraard mee op papier. Aan de hand van het resultaat krijgt u adviezen over gezonde voeding en voldoende beweging.

Verder is het van belang om rustig aan te doen vóór de meting.

Heeft u nog vragen naar aanleiding van deze brief, dan kunt u ook contact opnemen met ondergetekenden.

Alvast bedankt voor uw medewerking en tot spoedig.

Met vriendelijke groet,

Marianne Knape, diëtist 06-40346696

Marjon Minos, diëtist 06-41993742