

Gezond ouder worden: spierkracht en massa verlies beperken

Wat is het **doel** van de studie?

Bij het ouder worden verminderen de spierkracht en spiermassa, waardoor personen moeilijkheden kunnen gaan ondervinden met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten zoals bijvoorbeeld het opheffen van boodschappen. Personen die dit ondervinden komen mogelijk in aanmerking voor deze studie.

Voorafgaand onderzoek toonde aan dat bewegingsoefeningen en voedingssupplementen zoals eiwitten, omega-3 of vitamine D kunnen leiden tot positieve effecten. Met deze studie willen we nagaan het effect is van deze interventies als ze gecombineerd worden met elkaar in vergelijking met een enkele interventie of geen interventie.

Wie komt in aanmerking?

- U bent 65 jaar of ouder
- U heeft moeite om uit een stoel recht te staan of de trap op te gaan, of valt soms

Hoe **verloopt** deze studie?

Deze studie duurt 6 maanden, waarbij u van dichtbij opgevolgd wordt. Alle informatie wordt overlopen voordat u beslist mee te doen met de studie.

Hoe kunt u **deelnemen**?

@ enhance@kuleuven.be

☎ 016/34 85 14 of 016/34 38 67

Deze studie werd goedgekeurd door de EC Onderzoek UZ/KU Leuven. Gelieve deze flyer niet op de openbare weg te gooien a.u.b. Versie 4.0, s60763

KU LEUVEN

