

Bijlage 4 Indicatoren voor fragiliteit

Onbedoeld gewichtsverlies: een BMI van minder dan 18,5 kg/m².

Zwakte: een score van 75 of minder op het onderdeel 'fysiek functioneren' van de SF-36.

Vermoeidheid: een score van minder dan 55 op het onderdeel 'vitaliteit' van de SF-36.

Traagheid: langzame loopsnelheid.

Beperkte lichamelijke activiteit: minder dan 65 minuten per dag activiteiten als fietsen, lopen of huishoudelijke activiteiten.

Normaalwaarden loopsnelheid per geslacht en lengte

Drempelwaarden: bij een tragere loopsnelheid voor de 4,5 meter (15 feet) wordt aan het fragiliteitscriterium traagheid voldaan.¹

Mannen

Lengte ≤ 173 cm ≥ 7 seconden

Lengte > 173 cm ≥ 6 seconden

Vrouwen

Lengte ≤ 159 cm ≥ 7 seconden

Lengte > 159 cm ≥ 6 seconden

Literatuur

- 1 Fried LP, Tangen CM, Walston J, Newman AB, Hirsch C, Gottdiener J, et al. Frailty in older adults: evidence for a phenotype. J Gerontol Biol Sci Med Sci. 2001 Mar;56(3):M146-56.