

Sarkopenian arviointi (SARC-F-kysely)

Kuvaus: Onko teillä vaikeuksia suoriutua seuraavista päivittäisistä toiminnoista? Arvioikaa vaikeusastetta viimeisen viikon ajalta.

1. Onko teillä vaikeuksia 5 kg painoisen esineen nostamisessa tai kantamisessa?

Ei lainkaan	0 pistettä
Jonkin verran	1 piste
Paljon/En pysty lainkaan	2 pistettä

2. Onko teillä vaikeuksia kävellä huoneen poikki?

Ei lainkaan	0 pistettä
Jonkin verran	1 piste
Paljon/Käytän apuvälinettä/En pysty lainkaan	2 pistettä

3. Onko teillä vaikeuksia nousta vuoteesta tai tuolista?

Ei lainkaan	0 pistettä
Jonkin verran	1 piste
Paljon/Tarvitsen apua	2 pistettä

4. Onko teillä vaikeuksia kiivetä 10 porrasaskelmaa?

Ei lainkaan	0 pistettä
Jonkin verran	1 piste
Paljon/En pysty lainkaan	2 pistettä

5. Kuinka monta kertaa olette kaatunut viimeisen vuoden aikana?*

En kertaakaan	0 pistettä
1–3 kaatumista	1 piste
4 tai enemmän kaatumisia	2 pistettä

SARC-F yhteispisteet: ____ / 10

4 pistettä tai enemmän, viittaa sarkopeniaan

* Tämä kohdan 5 arviointi ei vaikuta testin luotettavuuteen ja sen voi halutessaan jättää pois.

Mukaeltu lähteestä: Malmstrom TK, Morley JE. SARC-F: A Simple Questionnaire to Rapidly Diagnose Sarcopenia. JAMDA 2013; 14:531–2. DOI: 10.1016/j.jamda.2013.05.018.