

Приложение 10

ОЦЕНКА ВЫРАЖЕННОСТИ САРКОПЕНИИ

Опросник SARC-F для скрининга саркопении

Составляющая	Вопрос	Баллы
Сила	Насколько тяжело вам поднять и удерживать около 4-5 кг	Совсем не тяжело = 0 Немного тяжело = 1 Очень тяжело, не могу поднять = 2
Помощь при ходьбе	Насколько тяжело вам пройти по комнате?	Совсем не тяжело = 0 Немного тяжело = 1 Очень тяжело, приходится использовать вспомогательные средства, или не могу пройти = 2
Подъем со стула	Насколько тяжело вам подняться со стула или с кровати?	Совсем не тяжело = 0 Немного тяжело = 1 Очень тяжело, или не могу встать без посторонней помощи = 2
Подъем по лестнице	Насколько тяжело вам пройти лестничный пролет в 10 ступеней?	Совсем не тяжело = 0 Немного тяжело = 1 Очень тяжело, или не могу пройти = 2
Падения	Сколько раз вы упали за последний год?	Ни разу=0 1-3 падения=1 4 и более падений=2

Интерпретация:

0 - 3 балла: нет саркопении

> 4 баллов: вероятная саркопения