

Kwestionariusz SARC-F

Kwestionariusz składa się z pięciu pytań dotyczących:

- Siły mięśniowej (S)
- Chodzenia z pomocą (A)
- Wstawania z krzesła (R)
- Wchodzenia po schodach (C)
- Upadków (F)

Pytanie	
Jak dużą trudność sprawia Pani/Panu podniesienie i przeniesienie ciężaru ok. 5 kg?	0 pkt – żadnej 1 pkt – niewielką 2 pkt – dużą lub nie jest to możliwe
Jak dużą trudność sprawia Pani/Panu przejście przez pokój?	0 pkt – żadnej 1 pkt – niewielką 2 pkt – dużą lub nie jest to możliwe
Jak dużą trudność sprawia Pani/Panu przejście z krzesła na łóżko?	0 pkt – żadnej 1 pkt – niewielką 2 pkt – dużą lub nie jest to możliwe
Jak dużą trudność sprawia Pani/Panu wejście po ok. 10 schodach?	0 pkt – żadnej 1 pkt – niewielką 2 pkt – dużą lub nie jest to możliwe
Ile razy Pani/Pan upadła/upadł w ciągu ostatniego roku?	0 pkt – żadnego upadku 1 pkt – 1-2 upadki 2 pkt – 3 i więcej upadków

Jeżeli pacjent uzyska 4 lub więcej punktów w kwestionariuszu, istnieje podejrzenie sarkopenii i należy przejść do dalszych etapów diagnostycznych.