

Atbildiet uz jautājumiem un uzziniet, vai jums ir sarkopēnijas jeb muskuļu izdilšanas risks!

1. Vai pašreiz izjūtat:

- ✦ Muskuļu spēka samazinājumu rokās?
 Jā Nē
- ✦ Muskuļu spēka samazinājumu kājās?
 Jā Nē
- ✦ Muskuļu masas samazinājumu?
 Jā Nē
- ✦ Enerģijas trūkumu, veicot ikdienas darbus?
 Jā Nē
- ✦ Veikto fizisko aktivitāšu apjoma samazinājumu?
 Jā Nē
- ✦ Lokanības samazinājumu, veicot ikdienas darbus?
 Jā Nē

2. Vai jums ir sāpes muskuļos?

- ✦ Bieži
- ✦ Dažreiz
- ✦ Reti
- ✦ Nekad

3. Izvērtējiet, vai jums ir grūtības veikt kādu no šiem ikdienas darbiem:

- ✦ Kāpt pa kāpnēm vienu stāvu
 Nespēju
 Ar grūtībām
 Ar nelielām grūtībām
 Spēju bez grūtībām

- ✦ Kāpt pa kāpnēm vairākus stāvus
 Nespēju
 Ar grūtībām
 Ar nelielām grūtībām
 Spēju bez grūtībām

- ✦ Kāpt pa kāpnēm bez pieturēšanās vienu vai vairākus pakāpienus
 Nespēju
 Ar grūtībām
 Ar nelielām grūtībām
 Spēju bez grūtībām

- ✦ Pietuptions vai piecelties no tupus stāvokļa
 Nespēju
 Ar grūtībām
 Ar nelielām grūtībām
 Spēju bez grūtībām

- ✦ Pacelt nokritušu priekšmetu
 Nespēju
 Ar grūtībām
 Ar nelielām grūtībām
 Spēju bez grūtībām

- ✦ Piecelties, neizmantojot atbalstu
 Nespēju
 Ar grūtībām
 Ar nelielām grūtībām
 Spēju bez grūtībām

- ✦ Nest smagumus (piemēram, iepirkumu somu)
 Nespēju
 Ar grūtībām
 Ar nelielām grūtībām
 Spēju bez grūtībām

- ✦ Atvērt pudeli vai burku
 Nespēju
 Ar grūtībām
 Ar nelielām grūtībām
 Spēju bez grūtībām

- ✦ Izmantot sabiedrisko transportu, lai pārvietotos
 Nespēju
 Ar grūtībām
 Ar nelielām grūtībām
 Spēju bez grūtībām

- ✦ Iekāpt vai izkāpt no automašīnas
 Nespēju
 Ar grūtībām
 Ar nelielām grūtībām
 Spēju bez grūtībām

- ✦ Iepirkties veikalā
 Nespēju
 Ar grūtībām
 Ar nelielām grūtībām
 Spēju bez grūtībām

- ✦ Veikt ikdienas mājas darbus (piemēram, saklāt gultu, gludināt, mazgāt traukus vai slaucīt grīdu)
 Nespēju
 Ar grūtībām
 Ar nelielām grūtībām
 Spēju bez grūtībām

Ja uz lielāko daļu no šiem jautājumiem esat atbildējis apstiprinoši, tas norāda uz palielinātu sarkopēnijas jeb muskuļu masas un spēka samazinājuma risku. Individuāli iegūtie testa rezultāti ir jāparāda savam ārstējošajam ārstam.

Tests sagatavots, pamatojoties uz Eiropā izstrādāto Sarkopēnijas un dzīves kvalitātes (angļu val.: *Sarcopenia and quality of life*) pacientu daudzatbilžu testu. ■