

Ответьте на вопросы и узнайте, если у вас риск саркопении, или истончения мышц!

1. Чувствуете ли вы сейчас:

- ✦ Снижение мышечной силы в руках?
 Да Нет
- ✦ Снижение мышечной силы в ногах?
 Да Нет
- ✦ Снижение мышечной массы?
 Да Нет
- ✦ Недостаток энергии для повседневных действий?
 Да Нет
- ✦ Снижение объема физических нагрузок?
 Да Нет
- ✦ Снижение подвижности при повседневных действиях?
 Да Нет

2. Есть ли у вас боль в мышцах?

- ✦ Часто
- ✦ Иногда
- ✦ Редко
- ✦ Никогда

3. Оцените, трудно ли вам производить следующие повседневные действия:

- ✦ Подниматься по лестнице на один этаж
 Не могу
 Трудно
 С небольшими затруднениями
 Могу без затруднения

- ✦ Подниматься по лестнице на несколько этажей
 Не могу
 Трудно
 С небольшими затруднениями
 Могу без затруднения

- ✦ Идти по лестнице без опоры одну или несколько ступенек
 Не могу
 Трудно
 С небольшими затруднениями
 Могу без затруднения

- ✦ Сесть на корточках или встать с корточек
 Не могу
 Трудно
 С небольшими затруднениями
 Могу без затруднения

- ✦ Поднять упавший предмет
 Не могу
 Трудно
 С небольшими затруднениями
 Могу без затруднения

- ✦ Встать без опоры
 Не могу
 Трудно
 С небольшими затруднениями
 Могу без затруднения

- ✦ Носить тяжести (например, сумку с покупками)
 Не могу
 Трудно
 С небольшими затруднениями
 Могу без затруднения

- ✦ Открывать бутылки и банки
 Не могу
 Трудно
 С небольшими затруднениями
 Могу без затруднения

- ✦ Использовать общественный транспорт для передвижения
 Не могу
 Трудно
 С небольшими затруднениями
 Могу без затруднения

- ✦ Садиться в машину или вылезать из машины
 Не могу
 Трудно
 С небольшими затруднениями
 Могу без затруднения

- ✦ Делать покупки в магазине
 Не могу
 Трудно
 С небольшими затруднениями
 Могу без затруднения

- ✦ Делать повседневную работу по дому (например, застилать кровать, гладить, мыть посуду или подметать пол)
 Не могу
 Трудно
 С небольшими затруднениями
 Могу без затруднения

Если на большинство вопросов вы ответили утвердительно, то это указывает на увеличенный риск саркопении, т. е. уменьшения мышечной массы и силы. Индивидуальные результаты теста нужно показать своему лечащему врачу.

Тест подготовлен на основе разработанного в Европе теста на саркопению и качество жизни для пациентов (англ. Sarcopenia and quality of life). ■