

Test SARC-F - szybki przesiew sarkopenii

Zaznacz odpowiedzi, zsumuj punkty i sprawdź wynik. Czas: ok. 2 minuty.

Kwestionariusz SARC-F

Przy każdym pytaniu wybierz jedną odpowiedź i zapisz liczbę punktów (0, 1 lub 2).

Obszar - pytanie	0 pkt	1 pkt	2 pkt
Siła Jak trudno podnieść i przenieść ok. 4,5 kg?	brak	trochę	duża / nie daję rady
Chodzenie Jak trudno przejść przez pokój?	brak	trochę	duża / potrzebuję pomocy
Wstawanie z krzesła Jak trudno wstać z krzesła lub łóżka?	brak	trochę	duża / nie wstaję bez pomocy
Wchodzenie po schodach Jak trudno wejść 10 stopni?	brak	trochę	duża / nie daję rady
Upadki Ile razy zdarzył Ci się upadek w ostatnim roku?	brak	1-3 razy	4 lub więcej

Jak odczytać wynik

Zsumuj punkty (0-10). **Wynik 4 lub więcej** sugeruje ryzyko sarkopenii - warto omówić to z lekarzem (np. rodzinnym lub geriatrą). Wynik poniżej 4 nie wyklucza problemu, jeśli czujesz wyraźny spadek siły.

Dodatkowy test: wstawanie z krzesła (5 powtórzeń)

Usiądź na stabilnym krześle, ręce skrzyżuj na klatce piersiowej. Wstań i usiądź 5 razy najszybciej, jak potrafisz, mierząc czas. Orientacyjnie czas powyżej 12-15 sekund może wskazywać na obniżoną siłę nóg. To wskazówka, nie diagnoza.

Checklista codziennej profilaktyki

- ☐ Trening oporowy 2-3 razy w tygodniu (mięśnie całego ciała)
- ☐ Białko przy każdym posiłku - łącznie ok. 1,2 g na kg masy ciała
- ☐ Witamina D - dawkę ustal z lekarzem po badaniu poziomu
- ☐ Codzienny ruch: spacer, schody zamiast windy
- ☐ Ćwiczenia równowagi, zwłaszcza po 50. roku życia

SARC-F to narzędzie przesiewowe, a nie diagnoza. Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem ani fizjoterapeutą.

Artykuł źródłowy:

<https://uroda-zdrowie.pl/zdrowie/sarkopenia/>