

ÚJDONSÁGOK A TÁPLÁLÁSTERÁPIA TERÜLETÉN:
FÓKUSZBAN A PROTEIN

2022. szeptember 8–9.
ABACUS HOTEL**** Herceghalom



TÁPLÁLÁSTERIÁS UTCA



2. ÁLLOMÁS
IZOMFUNKCIÓS VIZSGÁLATOK
SZARKOPÉNIA ESETÉN
Jónásné Sztruhár Izabella, gyógytornász

EMLÉKEZTETŐ DIASOR

JÓNÁSNÉ SZTRUHÁR IZABELLA, GYÓGYTORNÁSZ
FŐVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT PESTI ÚTI IDŐSEK OTTHONA

A táplálásterápiás utca 2. állomásának témája

IZOMFUNKCIÓS VIZSGÁLATOK SZARKOPÉZIA ESETÉN

Sarc-F kérdőív

gyors diagnosztikus teszt a szarkopénia szűrésére

Komponens	Kérdés	Válasz	Pontszám
Erő	Mekkora nehézséget okoz Önnek egy körülbelül öt kilogramm súlyú csomag felemelése és arrébb vitele?	Nem okoz nehézséget;	0 pont
		Közepes nehézséget okoz;	1 pont
		Nagy nehézséget okoz/nem vagyok képes	2 pont
Járási nehézség	Mekkora nehézséget okoz Önnek közlekedni a lakásban?	Nem okoz nehézséget;	0 pont
		Közepes nehézséget okoz;	1 pont
		Nagy nehézséget okoz/nem vagyok képes	2 pont
Székről való felállás	Mekkora nehézséget okoz Önnek felállni egy székről, vagy felkelti az ágyból?	Nem okoz nehézséget;	0 pont
		Közepes nehézséget okoz;	1 pont
		Nagy nehézséget okoz/nem vagyok képes	2 pont
Lépcsőzés	Mekkora nehézséget okoz Önnek felmenni tíz lépcsőfokon?	Nem okoz nehézséget;	0 pont
		Közepes nehézséget okoz;	1 pont
		Nagy nehézséget okoz/nem vagyok képes	2 pont
Esések	Hányszor esett el Ön az elmúlt évben?	Egyszer sem	0 pont
		1–3 alkalommal	1 pont
		> 4 alkalommal	2 pont
Összesített pontszám:			

Értékelés:

> 4 pont szarkopéniára utal