

SARKOPENİ TARAMASI



Psikiyatri Uzmanı
Dr. Sedat İRGİL

Kas gücünün değerlendirilmesinde daha çok el sıkma gücü testinden ve pik ekspiratuar akım ölçümünden faydalanılır. Fiziksel performansın değerlendirilmesinde merdiven tırmanma testi, yürüme testi, sandalye otur-kalk testi ile yapılabilir. Kas kütlesi MRG ve BT, BIA, DXA , Antropometri ile değerlendirilebilir.

***Sarkopeni değerlendirmesi için ölçekler, görüntüleme yöntemleri, biyokimyasal belirleyiciler kullanılır.

Yaklaşık 4,5kg mı kaldırırken ve taşırken ne kadar zorlanırsınız?

- Hiç zorlanmam=0 puan
- Biraz zorlanırım=1 puan
- Çok zorlanırım,yapamam=2 puan

10 basamağı çıkarken ne kadar zorlanırsınız?

- Hiç zorlanmam=0 puan
- Biraz zorlanırım=1 puan
- Çok zorlanırım,yapamam=2 puan

Odanın bir ucundan diğer ucuna yürüken ne kadar zorlanırsınız?

- Hiç zorlanmam=0 puan
- Biraz zorlanırım=1 puan
- Çok zorlanırım,yapamam=2 puan

Geçmiş yıllarda kaç kere düştünüz?

- Hiç düşmedim=0 puan
- 1-3 kere=1 puan
- 4 veya daha fazla=2 puan

Sandalye veya yataktan kalkarken ne kadar zorlanırsınız?

- Hiç zorlanmam=0 puan
- Biraz zorlanırım=1 puan
- Çok zorlanırım,yapamam=2 puan

Bu testi doldurarak hekiminize bilgi verebilirsiniz.



@drsedatirgil



0539 567 10 04 - 0266 221 32 22



Bahçelievler Mh. Atatürk Cd. Erdem Sitesi
A1 Blok, 1B Zemin Kat, Altıeylül/Balıkesir

www.sedatirgil.com