

Questionnaire :

Sarcopénie

QUESTION	SCORE
Force	
Avez-vous des difficultés pour soulever et transporter 4,5 kg de poids ?	Aucune = 0 Un peu = 1 Beaucoup ou incapable = 2
Troubles de la marche	
Avez-vous des difficultés pour traverser une pièce ?	Aucune = 0 Un peu = 1 Beaucoup ou incapable = 2
Lever d'une chaise	
Avez-vous des difficultés pour vous lever d'une chaise ?	Aucune = 0 Un peu = 1 Beaucoup, avec aide ou incapable = 2
Montée des escaliers	
Avez-vous des difficultés pour monter 10 marches ?	Aucune = 0 Un peu = 1 Beaucoup, avec aide ou incapable = 2
Chutes	
Combien de fois êtes-vous tombé dans les 12 derniers mois ?	Pas de chute = 0 1 à 3 chutes = 1 ≥ 4 chutes = 2

Si vous avez un **score supérieur ou égal à 4**, alors on peut **supposer la présence d'une sarcopénie** et doit donc entraîner un diagnostic plus approfondi. Au contraire, si le score est inférieur ou égal à 3, alors le patient est diagnostiqué « non sarcopénique » mais le patient sera amené à refaire le test si la situation s'aggrave.



S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition
Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée