

**Kuvaus: Onko teillä vaikeuksia suoriutua seuraavista päivittäisistä toiminnoista?  
Arvioikaa vaikeusastetta viimeisen viikon ajalta.**

• **Onko teillä vaikeuksia 5 kg painoisen esineen nostamisessa tai kantamisessa?**

Ei lainkaan	0 pistettä
Jonkin verran	1 piste
Paljon/En pysty lainkaan	2 pistettä

• **Onko teillä vaikeuksia kävellä huoneen poikki?**

Ei lainkaan	0 pistettä
Jonkin verran	1 piste
Paljon/Käytän apuvälinettä/En pysty lainkaan	2 pistettä

• **Onko teillä vaikeuksia nousta vuoteesta tai tuolista?**

Ei lainkaan	0 pistettä
Jonkin verran	1 piste
Paljon/Tarvitsen apua	2 pistettä

• **Onko teillä vaikeuksia kiivetä 10 porrasaskelmaa?**

Ei lainkaan	0 pistettä
Jonkin verran	1 piste
Paljon/En pysty lainkaan	2 pistettä

• **Kuinka monta kertaa olette kaatunut viimeisen vuoden aikana?**

En kertaakaan	0 pistettä
1–3 kaatumista	1 piste
4 tai enemmän kaatumisia	2 pistettä

**SARC-F yhteispisteet: \_\_\_\_\_ / 10**

► *yli 4 on sarkopenia*

► *0 on ei sarkopeniaa*

---

Lähde: Vireyttä seniorivuosiin – ikääntyneiden ruokasuositus<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-472-1>