

SARC-F Fragebogen zum Selbsttest

Komponente	Frage	Punktzahl
Muskelkraft	Haben Sie Schwierigkeiten, 5 kg zu heben und zu transportieren?	keine = 0, ein wenig = 1, sehr oder unfähig = 2
Gehstörungen	Haben Sie Schwierigkeiten, in einem Zimmer zu gehen?	keine = 0, ein wenig = 1, sehr, mit Hilfe oder unfähig = 2
Stuhlheben	Haben Sie Schwierigkeiten, sich von einem Stuhl zu erheben?	keine = 0, ein wenig = 1, sehr, mit Hilfe oder unfähig = 2
Treppensteigen	Haben Sie Schwierigkeiten, 10 Treppenstufen hinaufzusteigen?	keine = 0, ein wenig = 1, sehr oder unfähig = 2
Stürze	Wie häufig sind Sie in den vergangenen 12 Monaten gestürzt?	kein Sturz = 0, 1 bis 3 Stürze = 1, 4 Stürze oder mehr = 2

SARC-F: **Eine Punktzahl höher als 4 lässt auf eine Sarkopenie schließen.** Er hat eine ausgezeichnete Spezifität (85%) mit einem negativen prädiktiven Wert von 96%, das heißt, er diagnostiziert mit hoher Genauigkeit das Fehlen der Erkrankung. Er hat jedoch auch eine geringe Sensitivität (75%) und einen positiven prädiktiven Wert von 42%. Das bedeutet, dass ein Patient mit einer Punktzahl höher als 4 ein Sarkopenie-Risiko von 42% hat

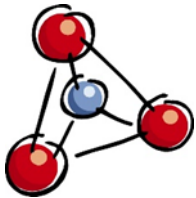
Holger Herf

Fitness- u. Personaltraining / Ernährungsberatung

Tel.: +491732493829

Mail: kontakt@fitnesscoach-holger-herf.de

Web: <https://fitnesscoach-holger-herf.de>



● Sport

● Ernährung

● Lifestyle

● Wohlbefinden