

A sarcopenia és az életminőség

Ez a kérdőív a **sarcopeniára** vonatkozik, mely az életkor előrehaladtával párhuzamosan megjelenő **izomgyengeség**. A sarcopenia befolyásolhatja az Ön mindennapjait. Ennek a felmérésnek a segítségével megállapíthatjuk, hogy az Ön izomzatának állapota milyen **mértékben befolyásolja** pillanatnyi **életminőségét**.

Kérjük, minden kérdésre **válassza a legtalálhatóbb feleletet**. A kérdőív kitöltése körülbelül 10 percet vesz igénybe.

1. Úgy érzi-e, hogy mostanában csökkent:

| | Kifejezetten | Némileg | Egy kicsit | Egyáltalán nem |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Kezének ereje? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lábának ereje? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Izmainak tömege? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Az energiája? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A teljesítőképessége? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A hajlékonysága rugalmassága? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

2. Fájnak az izmai?

- Gyakran
- Néha
- Ritkán
- Sohasem

3. Amikor **könnyű** fizikai tevékenységet végez (lassú séta, vasalás, portörítés, mosogatás, barkácsolás, virág locsolás, stb):

| | Gyakran | Néha | Ritkán | Sohasem | Nem végzek ilyesmit |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nehezeére esik? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Elfárad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fájdalmat érez? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. Amikor **közepes nehézségű** tevékenységet végez (tempós séta, ablaktisztítás, porszívózás, autómosás, gyomlálás, stb):

| | Gyakran | Néha | Ritkán | Sohasem | Nem végzek ilyesmit |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nehezeére esik? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Elfárad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fájdalmat érez? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. Amikor **nehéz** fizikai tevékenységet végez (futás, hegymászás, nehéz tárgyak felemelése fizikai, bútorortogatás, ásás a kertben, stb):

| | Gyakran | Néha | Ritkán | Sohasem | Nem végzek ilyesmit |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nehezeére esik? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Elfárad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fájdalmat érez? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

6. Öregnek érzi magát?

Igen, kifejezetten

Igen, eléggé

Igen, valamelyest

Egyáltalán nem

7. Ha a 6. kérdésre igennel felelt, miért? (több választ is megjelölhet)

- Gyakran nem érzem jól magam
- Sok gyógyszert kell szednem
- Gyengének érzem az izmaimat
- Kihagy az emlékezetem
- Többen meghaltak a hozzám közelállók közül
- Nincs elég energiám, gyakran érzem fáradtnak magam
- Gyengült a látásom
- Egyéb okból, azaz:

8. Fizikilag gyengének érzi magát?

- Igen, kifejezetten
- Igen, eléggé
- Igen, valamelyest
- Egyáltalán nem

9. Úgy érzi, hogy korlátozva van abban, hogy ...

| | Kifejezetten | Némileg | Egy kicsit | Nem érzem úgy |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Mennyi ideig tud gyalogolni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Milyen gyakran megy sétálni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Milyen távolságot tud megtenni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Milyen gyorsan tud járni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Mekkorákatt lép? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

10. Amikor gyalogol:

| | Gyakran | Néha | Ritkán | Sohasem | Nem tudok gyalog menni |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Nagyon elfárad? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gyakran le kell ülnie megpihenni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nem tud elég gyorsan átkelni az úttesten? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nehezen jár egyenlőtlen talajon? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

11. Vannak egyensúlyi problémái?

- Gyakran
- Néha
- Ritkán
- Nincsenek

12. Gyakran elesik?

- Gyakran
- Néha
- Ritkán
- Sohasem

13. Úgy érzi, hogy megváltozott a fizikai megjelenése?

- Igen, kifejezetten
- Igen, eléggé
- Igen, valamelyest
- Nem, egyáltalán nem

14. Ha a 13. kérdésre igennel válaszolt, miért? (több választ is megjelölhet)

- Megváltozott a testsúlya (hízott vagy fogyott)
- Ráncok megjelenése
- Testmagassága csökkent
- Csökkent az izomzatának tömege
- Ritkul a haja
- Őszül
- Egyéb okból, azaz:

15. Ha a 13. kérdésre igennel válaszolt, ez a változás lehangolja Önt?

- Igen, kifejezetten
- Igen, eléggé
- Igen, valamelyest
- Nem, egyáltalán nem

16. Erőtlennek érzi magát?

- Igen, kifejezetten
- Igen, valamelyest
- Nem, egyáltalán nem

17. Gondot okoz-e Önnek valamelyik mindennapi tevékenység az alábbiak közül:

| | Képtelen vagyok rá | Nagy nehézséget okoz | Kissé nehezen megy | Nem okoz gondot | Nem végeztem |
|---|--------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Egy lépcsőfordulót felmenni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Több lépcsőfordulót felmenni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Egy vagy több lépcsőn felmenni, korlátba kapaszkodás nélkül? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Leguggolni vagy letérdelni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Lehajolni, felvenni valamit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kapaszkodás nélkül felkelni a földről? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Karfára támaszkodás nélkül felállni egy székből? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ülő helyzetből felállni, bárhogyan? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nehéz tárgyakat cipelni (nagy bevásárlótáskát, vízzel teli fazekat, stb.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kinyitni egy palackot vagy befőttesüveget? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tömegközlekedési járművön utazni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Autóba beszállni vagy belőle kiszállni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vásárolni? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| A házimunkákat elvégezni (ágyat megvetni, porszívózni, vasalni, mosogatni, stb.)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

18. Izomgyengesége korlátozza-e a mozgásban?

- Igen, kifejezetten
-
- Igen, eléggé
-
- Igen, valamelyest
-
- Nem, egyáltalán nem
-

19. Ha a 18. kérdésre igennel válaszolt, miért? (több választ is megjelölhet)

- Félek, hogy fájdalmat okoz
-
- Félek, hogy nem leszek rá képes
-
- Félek, hogy elfáradok tőle
-
- Félek, hogy elesem
-
- Egyéb okból, azaz:
-

20. Korlátozza izomgyengesége a szexuális életét?

- Nem vagyok szexuálisan aktív
-
- Igen, kifejezetten
-
- Igen, eléggé
-
- Igen, valamelyest
-
- Nem, egyáltalán nem
-

21. Hogyan változott részvétele a fizikai aktivitást igénylő tevékenységekben vagy sportolásban?

- Gyakoribb lett
-
- Csökkent
-
- Nem változott
-
- Sohasem vettem részt fizikai aktivitást igénylő vagy sporttevékenységben
-

22. Hogyan változott részvétele szabadidős tevékenységekben (vendéglőbe járás, értészkedés, barkácsolás, vadászat, horgászás, társaságba járás, kártyázás, séta, stb.)?

- Gyakoribb lett
-
- Csökkent
-
- Nem változott
-
- Soha nem voltak ilyen kedvteléseim
-