






# 肌少症風險自我檢測

**篩檢方法一** 量測小腿圍：\_\_\_\_\_公分

**篩檢方法二** 使用SARC-F 肌少症自我檢測量表問卷評估

## SARC-F 肌少症自我檢測量表評估項目(共5題)

	 肌力	 步行輔助	 從椅子上起身	 上臺階	 跌倒
	對您來說，拿起或搬動4.5公斤重的物品會感到困難嗎？	您走過一個房間距離會感到困難嗎？	您從椅子或床上起身會感到困難嗎？	您走上10個臺階會感到困難嗎？	過去1年中您跌倒過幾次？
沒有困難	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分	<input type="checkbox"/> 0分 沒有跌倒過
一些困難	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分	<input type="checkbox"/> 1分 跌倒1-3次
很困難	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分	<input type="checkbox"/> 2分 跌倒≥4次

**總分：** \_\_\_\_\_ **分(≥4分即可能有肌少症風險)**

資料來源：歐盟老年人肌少症工作小組(2019)

**評估方法** 測量握力：\_\_\_\_\_公斤

- 以下任一項檢測數值可能有肌少症風險，建議尋求專業人員進一步評估  
 小腿圍：男性 < 34公分；女性 < 33公分  
 SARC - F 肌少症自我檢測量表問卷總分：≥ 4分  
 握力：男性 < 28公斤；女性 < 18公斤
- 若有肌少症飲食相關問題，可洽詢臺北市社區營養推廣中心，預約營養諮詢專線：02-23031297

