

※ 별첨. 근감소증 자가진단 설문지 (SARC-F)

- 아래 5 개의 문항을 평가해 합계 점수가 **4 점 이상**이면 **근감소증을 강하게 의심할 수** 있으므로 전문의의 정확한 진단이 필요하다.

항 목	질 문	점 수	
근력	무게 4.5kg(9 개들이 배 한 박스)를 들어서 나르는 것이 얼마나 어려운가요?	<input type="checkbox"/> 전혀 어렵지 않다	0
		<input type="checkbox"/> 좀 어렵다	1
		<input type="checkbox"/> 매우 어렵다/할 수 없다	2
보행보조	방안 한 쪽 끝에서 다른 쪽 끝까지 걷는 것이 얼마나 어려운가요?	<input type="checkbox"/> 전혀 어렵지 않다	0
		<input type="checkbox"/> 좀 어렵다	1
		<input type="checkbox"/> 매우 어렵다/보조기(지팡이 등)를 사용해야 가능/할 수 없다	2
의자에서 일어나기	의자(휠체어)에서 일어나 침대(잠자리)로, 혹은 침대(잠자리)에서 일어나 의자(휠체어)로 옮기는 것이 얼마나 어려운가요?	<input type="checkbox"/> 전혀 어렵지 않다	0
		<input type="checkbox"/> 좀 어렵다	1
		<input type="checkbox"/> 매우 어렵다/도움 없이는 할 수 없다	2
계단 오르기	10 개의 계단을 쉬지 않고 오르는 것이 얼마나 어려운가요?	<input type="checkbox"/> 전혀 어렵지 않다	0
		<input type="checkbox"/> 좀 어렵다	1
		<input type="checkbox"/> 매우 어렵다/할 수 없다	2
낙상	지난 1년 동안 몇 번이나 넘어지셨나요?	<input type="checkbox"/> 전혀 없다	0
		<input type="checkbox"/> 1-3 회	1
		<input type="checkbox"/> 4 회 이상	2
		점수 합계	