

Sarkopenijos poveikis gyvenimo kokybei

Ši anketa yra apie **sarkopeniją**.

Sarkopenija – tai su **amžiumi atsirandantis raumenų nusilpimas**, kuris gali turėti poveikį jūsų kasdieniam gyvenimui. Iš šios anketos sužinosime, ar tokia raumenų būseną turi **įtakos jūsų dabartinio gyvenimo kokybei**.

Pažymėkite **tinkamiausią atsakymą** į kiekvieną klausimą. Atsakydami į klausimus sugaišite tik apie 10 minučių.

1. Ar šiuo metu jaučiate, kad sumažėjo:

	Labai	Vidutiniškai	Truputį	Visai ne
Jėga rankose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jėga kojose?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raumenų masė?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energija?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fiziniai gebėjimai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Raumenų lankstumas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Ar jaučiate raumenų skausmus?

Dažnai

Kartais

Retai

Niekada

3. Ar atlikdami veiksmus, reikalaujančius **nedidelių** fizinių pastangų (lėtai eidami, lygindami drabužius, šluostydami dulkes, plaudami indus, meistraudami, rinkdami kankorėžius sode, laistydami sodą ir t. t.) jaučiate:

	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada	Niekada neužsiimu tokio pobūdžio veikla
Sunkumą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuovargį?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skausmą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Ar atlikdami veiksmus, reikalaujančius **vidutinių** fizinių pastangų (greitai eidami, valydami langus, siurbdami kambarius, plaudami automobilį, raudami piktžoles darže ir t. t.) jaučiate:

	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada	Niekada neužsiimu tokio pobūdžio veikla
Sunkumą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuovargį?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skausmą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Ar atlikdami veiksmus, reikalaujančius **didelių** fizinių pastangų (bėgdami, ilgai vaikščiodami, keldami sunkius daiktus, persikraustydami, kasinėdami žemę ir t. t.) jaučiate:

	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada	Niekada neužsiimu tokio pobūdžio veikla
Sunkumą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuovargį?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skausmą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Ar šiuo metu jaučiatės „senas (-a)“?

Taip, tikrai

Taip, vidutiniškai

Taip, truputį

Visai ne

7. Jeigu taip, kas jums sukelia tokią savijautą?

(Galima pažymėti kelis atsakymus)

Greičiau susergu

Vartoju daugiau vaistų

Jaučiu raumenų silpnumą

Turiu atminties problemų

Susidūriau su kelių artimų žmonių mirtimi

Turiu mažiau energijos, dažniau jaučiuosi pavargęs (-usi)

Pablogėjo mano regėjimas

Kita:

8. Ar jaučiatės fiziškai silpnas?

Tikrai taip

Vidutiniškai

Truputį

Visai ne

9. Ar šiuo metu jaučiate, kad sumažėjo:

	Labai	Vidutiniškai	Truputį	Visai ne
Jūsų pasivaikščiavimo trukmė?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jūsų pasivaikščiavimo kiekis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jūsų nueinamas atstumas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jūsų ėjimo greitis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jūsų žingsnių ilgis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Kai vaikštote, ...

	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada	Nebevaikščioju
Ar jaučiate didelį nuovargį?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar turite reguliariai pasėdėti, kad atgautumėte jėgas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar jums sunku gana greitai pereiti kelią ar gatvę?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar susiduriate su sunkumais nelygiame kelyje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Ar turite pusiausvyros problemų?

- Dažnai
- Kartais
- Retai
- Niekada

12. Ar pasitaiko pargriūti?

- Dažnai
- Kartais
- Retai
- Niekada

13. Ar jums atrodo, kad jūsų fizinė išvaizda pasikeitė?

- Taip, tikrai
- Taip, vidutiniškai
- Taip, truputį
- Visai ne

14. Jeigu taip, kuo?

(Galima pažymėti kelis atsakymus)

- Pasikeitė svoris (priaugau arba netekau svorio)
- Atsirado raukšlių
- Sumažėjo ūgis
- Sumažėjo raumenų masė
- Išslinko plaukai
- Atsirado baltų (žilų) plaukų
- Kita:

15. Jeigu taip, ar šis pasikeitimas jus trikdo?

- Labai
- Vidutiniškai
- Truputį
- Visai ne

16. Ar jaučiatės gležnas, pažeidžiamas?

Tikrai taip

Truputį

Visai ne

17. Ar šiuo metu jums sunku atlikti išvardintus kasdienio gyvenimo veiksmus:

	Visiškai nesugebu	Labai sunku	Sunkoka	Visai nesunku	Niekada to nedarau
Užlipti laiptais vieną aukštą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Užlipti laiptais kelis aukštus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Užlipti vieną ar daugiau laiptelių, nesilaikant už turėklų?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atsitūpti arba atsiklaupti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atsitūpti ar pasilenkti, kad nuo žemės pakeltumėte koją nors daiktą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atsistoti nuo žemės nesiremiant?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atsistoti nuo žemo fotelio arba nuo kėdės be alkūnramsčių?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pakeisti sėdimą padėtį į stovimą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nešti sunkius daiktus (didelį pirkinių maišą, puodą vandens ir t. t.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atidaryti butelį ar stiklainį?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Naudotis viešuoju transportu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Įlipti arba išlipti iš automobilio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eiti apsipirkti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atlikti namų ruošos darbus: pakloti lovą, išsiurbti kambarius, lyginti drabužius, plauti indus ir t. t.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Ar dėl raumenų silpnumo ribojate savo judesius?

- Taip, labai
- Taip, vidutiniškai
- Taip, truputį
- Visai ne

19. Jeigu taip, dėl kokios (-ių) priežasties (-čių)?

(Galima pažymėti kelis atsakymus):

- Bijau, kad skaudės
- Bijau, kad nepavyks
- Bijau, kad po šių veiksmų jausiuosi pavargęs (-usi)
- Bijau pargriūti
- Kita:

20. Ar raumenų silpnumas jums trukdo gyventi tokį seksualinį gyvenimą, koku būtumėte patenkintas?

- Ne(be)turiu galimybės gyventi seksualinio gyvenimo
- Tikrai taip
- Vidutiniškai
- Truputį
- Visai ne

21. Ar pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas ar sportinė veikla?

- Padidėjo
- Sumažėjo
- Nepasikeitė
- Niekada nebuvo fiziškai aktyvus ir niekada nesportavau

22. Ar pasikeitė jūsų laisvalaikio veikla (lankymasis restoranuose, sodininkavimas, meistravimas, medžioklė ar žvejyba, senjorų klubai, bridžas, pasivaikščiojimai ir t. t.)?

- Padidėjo
- Sumažėjo
- Nepasikeitė
- Niekada neužsiėmiau laisvalaikio veikla