

S1Table. Polish Version of Mini Sarcopenia Risk Assessment (MSRA) Questionnaire

KWESTIONARIUSZ MSRA - KRÓTKA OCENA RYZYKA SARKOPENII		
kwestionariusz 7- elementowy (PL-MSRA-7) i 5-elementowy (PL-MSRA-5)		
Elementy oceny	punktacja dla PL-MSRA-7	punktacja dla PL-MSRA-5
1. Ile Pan/Pani ma lat?	≥70 lat <70 lat	0 5
2. Czy był Pan/Pani leczony/a w szpitalu w ostatnim roku?	Tak, więcej niż jeden raz Tak, jeden raz Nie	0 5 10
3. Jaki jest poziom Pani/Pana aktywności fizycznej?	Jest w stanie przejść mniej niż 1000 metrów Jest w stanie przejść więcej niż 1000 metrów	0 5
4. Czy regularnie zjada Pan/Pani 3 posiłki dziennie? (np. nie jem śniadania, ewentualnie piję tylko kawę/herbatę lub wypijam na obiad tylko kubek zupy)	Nie, do dwóch razy na tydzień pomijam posiłek Tak	0 5
5. Czy spożywa Pan/Pani:	Mleko lub produkty mleczne (jogurt, ser), ale nie codziennie Mleko lub produkty mleczne(jogurt, ser), co najmniej raz dziennie	0 5
6. Czy spożywa Pan/Pani:	Drób, mięso/wędliny, ryby, jaja lub rośliny strączkowe, ale nie codziennie Drób, mięso/wędliny, ryby, jaja lub rośliny strączkowe, co najmniej raz dziennie	0 5
7. Czy schudł/a Pan/Pani w ostatnim roku?	>2 kg nie lub ≤2 kg	0 5
Suma punktów		
Interpretacja wyniku:		
<ul style="list-style-type: none"> • kwestionariusz MSRA ma dwie wersje: pełną (złożoną z 7 elementów, o nazwie MSRA-7) i krótką (złożoną z 5 elementów, o nazwie MSRA-5). • wartości 0, 5 lub 10 punktów są przypisane do elementów w skali MSRA-7, podczas gdy wartości 0, 5, 10 lub 15 punktów są przypisane do elementów w skali MSRA-5. • łączny wynik dla PL-MSRA-7 może wynosić minimalnie 0 punktów, a maksymalnie 40 punktów; wynik ≤30 punktów wskazuje na ryzyko sarkopenii • łączny wynik dla PL- MSRA-5 może wynosić minimalnie 0 punktów, a maksymalnie 60 punktów; wynik ≤ 45 punktów wskazuje na ryzyko sarkopenii 		