

SARC-F - Screening for tegn på sarkopeni

Beskrivelse og anvendelse

SARC-F er et generisk screeningsredskab udviklet til at screene for tegn på sarkopeni (aldersbetinget tab af muskelstyrke og muskelmasse).^{1,2} SARC-F består af fem spørgsmål relateret til habituel styrke og funktion samt antallet af fald indenfor det sidste år. SARC-F er et akronym for 'Strength, Assistance in walking, Rise from a chair, Climb stairs, and Falls'.

SARC-F anbefales af European Working Group on Sarcopenia in Older People (EWGSOP2)³ samt af International Clinical Practice Guidelines for Sarcopenia (ICFSR)⁴ som et tidsbesparende screeningsredskab til at identificere de personer, der har brug for yderligere diagnostisk udredning for sarkopeni. Der er ingen aldersbegrænsning for anvendelsen af SARC-F, men det kræver, at man rent kognitivt kan svare relevant på spørgsmålene.

Manual med ofte stillede spørgsmål bør læses forud for anvendelse af SARC-F

Introduktion til SARC-F før screeningen:

Jeg vil nu stille dig nogle spørgsmål vedrørende dine daglige aktiviteter. Du skal tænke på, hvordan du normalt har det, det meste af tiden, ikke blot i dag. Du bliver spurgt om hvor stort besvær, du har med at klare aktiviteterne. Du kan svare: Intet besvær, lidt besvær, meget besvær eller kan ikke.

SARC-F – Dansk version			
Komponent	Spørgsmål	Score	Point
Styrke	Hvor stort besvær har du ved at løfte og bære 5 kg?	Intet = 0 Lidt = 1 Meget eller kan ikke = 2	
Hjælp til at gå	Hvor stort besvær har du ved at gå igennem et lokale?	Intet = 0 Lidt = 1 Meget, med gangredskab eller kan ikke = 2	
Rejse sig fra en stol	Hvor stort besvær har du ved at komme op fra en stol eller en seng?	Intet = 0 Lidt = 1 Meget eller ikke muligt uden personhjælp = 2	
Gå på trapper	Hvor stort besvær har du ved at gå op af 10 trappetrin?	Intet = 0 Lidt = 1 Meget eller kan ikke = 2	
Fald	Hvor mange gange er du faldet inden for det sidste år?	Slet ikke = 0 1-3 fald = 1 4 fald eller flere = 2	
			Total score
*SARC-F skalaen rangerer fra 0 til 10 point (dvs. 0-2 point for hvert spørgsmål; 0 = bedst til 10 = værst), og repræsenterer ingen tegn på sarkopeni (0-3 point) og tegn på sarkopeni (4-10 point).			

SARC-F – Oversættelse og manual for afklaring af ofte stillede spørgsmål:

Oversættelsesprocedure inkl. kulturel tilpasning:

Oversættelsen og den tværkulturelle tilpasning omfattede følgende trin; 1) Oversættelse af den originale SARC-F fra engelsk til dansk af to tosprogede sundhedspersoner og en tosproget lægperson. 2) Pilotundersøgelse i en dansk hospitalsafdeling. 3) Dialog med en af udviklerne af den originale SARC-F om tværkulturelle tilpasninger og afklaring af tvivlspunkter, ledende til konsensus og den endelige ordlyd af den danske version. 4) Tilbage-oversættelse fra dansk til engelsk af en professionel oversætter. 5) Sammenligning af den originale SARC-F med den tilbage-oversatte engelske version af oversætterne og udvikleren af originalversionen og 6) Godkendelse af den endelige danske version.

Anvendelse af SARC-F og afklaring af ofte stillede spørgsmål:

SARC-F er udviklet som et screeningsredskab, og det er meningen, at personen, der screenes, skal svare så godt som muligt på spørgsmålet, som det står formuleret i selve skemaet – det vil sige ud fra egen tolkning af spørgsmålene. Der skal således kun suppleres med yderligere forklaringer og eksempler, hvis dette efterspørges af personen, der screenes, eller hvis vedkommende åbenlyst er usikker på spørgsmålet eller har misforstået spørgsmålet.

Der kan erfaringsmæssigt relativt hyppigt opstå behov for yderlige specificering af følgende:

Introduktion: Tidsrammen for screeningen – her bedes personen, der screenes, tænke på de sidste par uger.

Angivelse af besvær: Ved angivelse af besvær, har årsagen til besværet (fx smerte, nedsat kraft eller svimmelhed) ikke betydning for scoren.

Styrke: Behov for konkret eksempel – fx en pose med 5 liter mælk. Afstanden, man skal kunne bære byrden, er et par meter – fx fra køleskabet til komfuret.

Hjælp til at gå: Man skal kunne gå igennem et lokale på ca. 10 meter uden noget at støtte sig til. Ved brug af gangredskab eller behov for at støtte sig til møbler el.lign. gives scoren 2.

Rejs sig fra stol: Personen, der screenes, bedes tænke på den stol, som vedkommende normalt sidder i, uanset om den har armlæn eller ej – brug af armlæn har derfor ikke indflydelse på scoren. Hvis der spørges til typen af stol, nævnes en spisebordsstol som eksempel.

Gå på trapper: Personen, der screenes bedes tænke på en trappe, som vedkommende normalt går på. Hvis personen ikke har gået på trapper i lang tid, bedes vedkommende forestille sig hvordan det ville være. Hvis dette ikke er muligt scores 2.

Fald: Et fald tæller først som et fald, hvis personen har været helt nede og ligge. Et fald tælles som et fald uanset årsagen til faldet og uanset om personen er faldet fra gående, stående, siddende eller liggende position.

Referencer:

1. Malmstrom TK, Morley JE. SARC-F: A Simple Questionnaire to Rapidly Diagnose Sarcopenia. Journal of the American Medical Directors Association. 2013 Aug;14(8):531–2.
2. Gateway Geriatric Education Center, Saint Louis University. 2016. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=IpzSO6Yxd3o>
3. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, Boirie Y, Bruyère O, Cederholm T, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age and Ageing. 2018;1–16.
4. Dent E, Morley JE, Cruz-Jentoft AJ, Arai H, Kritchevsky SB, Guralnik J, et al. International Clinical Practice guidelines for Sarcopenia (ICFSR): Screening, Diagnosis and Management. J Nutr Health Aging. 2018 Dec;22(10):1148–61.

Kontaktpersoner:

Morten Tange Kristensen (Morten.Tange.Kristensen@regionh.dk)

Anders Vinther (Anders.Vinther@regionh.dk)

Manual udarbejdet af Anders Vinther, Seniorforsker, Fysioterapeut, Ph.d., Josephine Gade, Cand. Scient. Klinisk Ernæring, Ph.d., Ashley Ajenda Quick-Frederiksen, Sygeplejerske, Herlev-Gentofte Hospital, Charlotte Suetta, Professor, Overlæge, Herlev-Gentofte Hospital og Bispebjerg-Frederiksberg Hospital, Morten Tange Kristensen, Seniorforsker, Fysioterapeut, Ph.d., Amager-Hvidovre Hospital, Rikke Stefan Kamper, Cand. Scient. Idræt og Sundhed, Bispebjerg-Frederiksberg Hospital, Niklas Grundt Hansen, Udviklingsterapeut, Fysioterapeut, Cand. Scient. i Fysioterapi, Ishøj Kommune.