

Question	MSRA-7 Score	MSRA-5 Score
1- How old are you?		
≥70 years	0	0
<70 years	5	5
2- Were you hospitalized in the last year?		
Yes, and more than once hospitalization	0	0
Yes, once hospitalization	5	10
No	10	15
3- What is your activity level?		
I am able to walk less than 1000 meters	0	0
I am able to walk more than 1000 meters	5	15
4- Do you eat 3 meals per day regularly?		
No, up to twice per week I skip a meal (for example I skip breakfast or I have only milky coffee or soup for dinner)	0	0
Yes	5	15
5- Do you consume any of the following?		
Milk or dairy products (yogurt, cheese), but not every day	0	–
Milk or dairy products (yogurt, cheese), at least once per day	5	
6- Do you consume any of the following?		
Poultry, meat, fish, eggs, legumes, ragout or ham, but not every day	0	–
Poultry, meat, fish, eggs, legumes, ragout or ham at least once per day	5	
7- Did you lose weight in the last year?		
>2 kg	0	0
≤2 kg	5	10

MİNİ SARKOPENİ RİSK DEĞERLENDİRME(MSRA) ANKETİ 7 VE 5 MADDELİ		
	7 Madde	5 Madde
1- Kaç yaşındasınız?		
≥ 70 yaş	0	0
< 70 yaş	5	5
2- Geçen yıl içinde hastaneye yattınız mı?		
Evet, ve birden fazla kez hastaneye yatış	0	0
Evet, bir kez hastaneye yatış	5	10
Hayır	10	15
3- Aktivite düzeyiniz nedir?		
1000 metreden az yürüyebilirim	0	0
1000 metreden fazla yürüyebilirim	5	15
4- Düzenli olarak günde 3 öğün yemek yiyor musunuz?		
Hayır, haftada iki kez bir öğünü atlarım (örneğin kahvaltıyı atlarım ya da sadece çay veya kahve içerim veya akşam yemeği için çorba içerim)	0	0
Evet	5	15
5- Aşağıdakilerden herhangi birini tüketir misiniz?		
Süt veya süt ürünleri (yoğurt, peynir), ama her gün değil	0	–
Süt veya süt ürünleri (yoğurt, peynir), günde en az bir kez	5	
6- Aşağıdakilerden herhangi birini tüketir misiniz?		
Kümes hayvanları, et, balık, yumurta, baklagiller, veya şarküteri (sucuk-salam-sosis vb), ama her gün değil	0	–
Kümes hayvanları, et, balık, yumurta, baklagiller, şarküteri (sucuk-salam-sosis vb), günde en az bir kez	5	
7- Son bir yıl içinde kilo verdiniz mi?		
> 2 kg	0	0
≤2 kg	5	10