

Berg jafnvægiskvarði

NIDURSTÖÐUR

Nafn : _____

Heildarstig: /56

Kennitala: _____

Deild: _____ Sjúkraþjálfari: _____

	Dagsetn.	Dagsetn.	Dagsetn.	Dagsetn.	Dagsetn.
1. Frá sitjandi stöðu í standandi stöðu					
2. Staðið án stuðnings					
3. Setið án stuðnings					
4. Frá standandi í sitjandi stöðu					
5. Flytja sig milli sæta					
6. Staðið með lokuð augu					
7. Staðið með fætur saman					
8. Teyja sig fram með útrétta handleggi.					
9. Hlutur tekinn upp af gólfi					
10. Bolnum snúið og litið aftur fyrir sig.					
11. Snúa í hring (360°)					
12. Tylla fótum til skiptis upp á skemil					
13. Staðið með annan fótinn fyrir framan hinn					
14. Staðið á öðrum fæti					
Samtals					
Undirskrift sjúkraþjálfara					

Berg jafnvægiskvarði

Leiðbeiningar

Upplýsingar til sjúklings

Sýnið og útskýrið hvert verkefni fyrir einstaklingnum áður en hann framkvæmir það. Stig eru gefin fyrir fyrstu tilraun. Því er mikilvægt að sjúklingurinn fái allar nauðsynlegar upplýsingar fyrirfram svo hann skilji í hverju verkefnið felst.

Stigagjöf

Í nokkrum verkefnum á einstaklingurinn að halda vissri stellingu í ákveðinn tíma. Gefa skal færri stig ef mismunandi skilyrði fyrir tíma og stöðu eru ekki uppfyllt, ef einstaklingurinn þarnast eftirlits, ef hann styður sig við eitthvað eða þarf hjálp frá öðrum einstaklingi. Með eftirliti er átt við að sjúkraþjálfari meti að það sé veruleg hættu á að einstaklingurinn missi jafnvægið og hafi þörf fyrir stuðning. Með stuðningi og hjálp er átt við að snerting verði milli einstaklingsins og umhverfis og / eða annars einstaklings.

Einstaklingurinn á að skilja að hann verður að halda jafnvægi þegar hann reynir við sérhvert verkefni. Honum er í sjálfsvald sett í hvorn fótinn hann stígur og hve langt hann teygir sig. Innsýn einstaklingsins í eigin getu hefur því áhrif á lausn hans á verkefnum og þar með einnig stigagjöfina. Ef þú ert í vafa um hvaða stig svara best til getu einstaklingsins, á alltaf að velja lægri möguleikann. Stigagjöfin á að vera í samræmi við það sem einstaklingurinn getur, en ekki það sem hann getur næstum því.

Áhöld

Til að framkvæma prófið þarf eftirtalinn áhöld:

- Skeiðklukku eða úr með sekúnduvísi.
- Línustiku eða merkingu með 0, 5, 12 og 25 cm.
- Skó eða annan hlut af svipaðri stærð.
- Meðalháan stól með örmum (44-47 cm) og rúm, bekk eða stól án arma í sömu hæð.
- Tröppu eða skemil, 18-20 cm á hæð.

Skráning

Ef prófa á einstaklinginn oftast en einu sinni er mikilvægt að sá sjúkraþjálfari sem prófar hann sjái ekki fyrri niðurstöður. Ef það gerist er hættu á að þær hafi áhrif á niðurstöðu matsins. Þegar prófið er framkvæmt skal krossa á prófblaðið og færa svo niðurstöður inn á yfirlitsblaðið seinna.

HEIMILDIR:

1. Berg K, S. Wood-Dauphinée, JI. Williams, D. Gayton: Measuring balance in the elderly: preliminary development of an instrument. *Physiother Can* 1989; 41:304-311.
2. Berg K, BE.Maki, JI. Williams, PJ. Holliday: Clinical and laboratory measures of postural balance in an elderly population. *Arch Phys Med Rehabil* 1992; 73: 1073-1080.
3. Berg K, S. Wood-Dauphinée, JI. Williams, B.E. Maki: Measuring balance in the elderly: Validation of an instrument. *Can J Public Health* 1992;83(suppl.2):S7-S11.
4. Berg K, S. Wood-Dauphinée, JI. Williams: The balance scale: reliability assessment with elderly residents and patients with an acute stroke. *Scand J Rehab Med* 1995;27:27-36.
5. Berg K, S. Wood-Dauphinée, B.Bravo, JI. Williams: The Balance Scale: Responding to clinically meaningful changes. *Can. J. Rehabil* (i prentun).

Umsjón með íslenskri þýðingu 1998: Bergþóra Baldursdóttir, Karen Bjarnhéðinsdóttir, Margrét Garðarsdóttir

1. Frá sitjandi í standandi stöðu

Fyrirmæli: *Stattu upp. Reyndu að gera það án þess að nota hendurnar til stuðnings.*

- 4 Getur staðið upp og náð jafnvægi án stuðnings
- 3 Getur staðið upp með stuðningi handa
- 2 Getur staðið upp eftir nokkrar tilraunir með stuðningi handa
- 1 Þarf lágmarks aðstoð til þess að standa upp eða ná jafnvægi
- 0 Þarf talsverða eða mjög mikla aðstoð við að standa upp

3. Setið án stuðnings við bak með fætur á gólfi eða skemli:

Fyrirmæli: *Sittu með krosslagða handleggji í 2 mínútur.*

- 4 Getur setið öruggur í 2 mínútur
- 3 Getur setið í 2 mínútur undir eftirliti
- 2 Getur setið í 30 sekúndur
- 1 Getur setið í 10 sekúndur
- 0 Getur ekki setið án stuðnings í 10 sekúndur

5. Flytja sig milli sæta

Fyrirmæli: *Flyttu þig milli stóla, fyrst yfir í stólinn með örmunum og síðan til baka yfir í hinn.*

Stólum er stillt upp hornrétt hvorum á annan. Hægt er að nota tvo stóla, annan með örmum og hinn án, eða stól og rúmstokk.

- 4 Getur flutt sig af öryggi með lágmarks hjálp frá höndum
- 3 Getur flutt sig af öryggi en þarfnast hjálpar handa
- 2 Getur flutt sig á milli, með munnlegum leiðbeiningum og/eða undir eftirliti
- 1 Þarf einn sér til aðstoðar
- 0 Þarfnast aðstoðar eða eftirlits tveggja til að vera öruggur

7. Staðið án stuðnings með fætur saman

Fyrirmæli: *Færðu fæturna saman og stattu án þess að styðja þig.*

- 4 Getur fært fæturna saman hjálparlaust og staðið öruggur í 1 mínútu.
- 3 Getur fært fæturna saman hjálparlaust og staðið í 1 mínútu undir eftirliti
- 2 Getur fært fæturna saman hjálparlaust en getur ekki staðið í 30 sekúndur
- 1 Þarf aðstoð til að færa fæturna saman en getur staðið í 15 sekúndur.
- 0 Þarf aðstoð til að færa fæturna saman og getur ekki staðið í 15 sekúndur

2. Staðið án stuðnings

Fyrirmæli: *Stattu í 2 mínútur á þess að styðja þig.*

- 4 Getur staðið öruggur í 2 mínútur
- 3 Getur staðið í 2 mínútur undir eftirliti
- 2 Getur staðið í 30 sekúndur óstuddur
- 1 Getur staðið óstuddur í 30 sekúndur eftir nokkrar tilraunir
- 0 Getur ekki staðið í 30 sekúndur án aðstoðar

Ef viðkomandi getur staðið óstuddur í 2 mínútur fær hann 4 stig fyrir lið 3.

4. Frá standandi í sitjandi stöðu:

Fyrirmæli: *Sestu niður.*

- 4 Sest af öryggi og notar hendurnar lítillaga til stuðnings
- 3 Sest niður, stjórnar hreyfingunni með stuðningi handa
- 2 Sest niður og stjórnar hreyfingu með því að styðja fótleggjum við stólbrún
- 1 Sest án aðstoðar en hefur ekki stjórn á hreyfingunni
- 0 Þarf aðstoð við að setjast

6. Staðið án stuðnings með lokuð augu

Fyrirmæli: *Stattu kyrr með lokuð augu í 10 sek.*

Einstaklingurinn má velja hver upphafsstaðan er.

- 4 Getur staðið öruggur í 10 sekúndur.
- 3 Getur staðið í 10 sekúndur undir eftirliti
- 2 Getur staðið í 3 sekúndur.
- 1 Getur ekki haldið augunum lokuðum í 3 sek. en stendur stöðugur
- 0 Þarf aðstoð til að hindra fall

8. Teygja sig fram með beina handleggji í standandi stöðu

Fyrirmæli: *Lyftu handleggjunum beint fram (90°) og hafðu þá samsíða veggnum. Réttu úr fingrum og teygdu þig eins langt fram og þú getur*

Linustika eða pappír með merkingu 0, 5, 12, 25 cm er fest á eða haldið við vegginn. Þegar einstaklingurinn lyftir handleggjunum á fingurgómur þriðja fingurs að nema við 0 merkinguna. Mældu með linustikunni hversu langt fingurgómurinn fer þegar einstaklingurinn teygir sig fram. Ef mögulegt er, á einstaklingurinn að lyfta báðum handleggjum til að koma í veg fyrir snúning í bol.

- 4 Getur teygt sig fram af öryggi meira en 25 cm.
- 3 Getur teygt sig fram af öryggi meira en 12 cm.
- 2 Getur teygt sig fram af öryggi meira en 5 cm.
- 1 Getur teygt sig fram en þarf eftirlit
- 0 Missir jafnvægið við að reyna/þarf utanaðkomandi stuðning

9. Standa og taka upp hlut af gólfi

Fyrirmæli: Taktu upp skóinn sem liggur á gólfinu fyrir framan þig.

- 4 Getur tekið skóinn upp auðveldlega og af öryggi
- 3 Getur tekið skóinn upp en þarfnast eftirlits.
- 2 Getur ekki tekið skóinn upp en nær niður í 2-5 cm. Fjarlægð frá honum
- 1 Getur ekki tekið skóinn upp, þarf eftirlit við að reyna.
- 2 Getur ekki reynt, þarf aðstoð til þess að missa ekki jafnvægið eða detta.

11. Snúa í hring (360°)

Fyrirmæli: Snúðu þér í hring (360°). Stoppaðu. Snúðu síðan heilan hring í hina áttina.

Tímataka er stöðvuð milli snúninga.

- 4 Getur snúið sér í hring af öryggi á 4 sekúndur eða minna í hvora átt, þ.e á 8 sekúndum eða minna.
- 3 Getur snúið sér í hring af öryggi en aðeins í aðra áttina á 4 sekúndum eða minna.
- 2 Getur snúið sér í hring af öryggi en hægt
- 1 Þarf náði eftirlit eða munnlegar leiðbeiningar
- 0 Þarf aðstoð meðan hann snýr sér.

13. Staðið óstuddur með annan fótinn fyrir framan hinn

Fyrirmæli: Settu annan fótinn beint fyrir framan hinn. Ef þér finnst þú ekki geta sett fótinn beint fyrir framan hinn reyndu þá að taka það stórt skref að hæll á fremra fæti sé fyrir framan tær á aftari fætinum.

Sýndu einstaklingnum hvernig framkvæma á verkefnið. Til að fá 3 stig þarf hæll á fremra fæti að vera framan við tær á þeim aftari og skrefbreidd á að samsvara eðlilegri skrefbreidd einstaklingsins.

- 4 Getur sett hæl fram fyrir tær án aðstoðar. Heldur stöðunni í 30 sekúndur.
- 3 Getur sett annan fótinn fram fyrir hinn án aðst.. Heldur stöðunni í 30 sekúndur
- 2 Getur tekið lítið skref fram á við án aðstoðar. Heldur stöðunni í 30 sekúndur
- 1 Þarf aðstoð við að taka skref. Heldur stöðunni í 15 sekúndur
- 0 Missir jafnvægið við að taka skref eða standa.

10. Bolnum snúið og litið aftur yfir vinstri og hægri öxl í standandi stöðu.

Fyrirmæli: Snúðu bolnum og horfðu beint aftur yfir vinstri öxl.

Endurtaktu til hægri.

Sá sem prófar getur bent viðkomandi á einhvern hlut beint fyrir aftan hann til þess að hvetja hann til að snúa sér betur.

- 4 Lítur aftur fyrir sig til beggja hliða og flytur líkamspungann vel
- 3 Lítur aftur fyrir sig aðeins í aðra áttina, flytur líkamspungann ekki eins vel í hina áttina.
- 2 Getur einungis snúið sér til hliðar en heldur jafnvægi
- 1 Þarf eftirlit við að snúa sér
- 0 Þarf aðstoð til þess að missa ekki jafnvægið eða detta

12. Staðið óstuddur. Hægri og vinstri fæti tyll til skiptis upp á skemil

Fyrirmæli: Stattu og tylltu hægri fæti og vinstri fæti til skiptis upp á skemilinn, haltu áfram þar til hvort fótur hefur snert skemilinn 4 sinnum.

- 4 Getur staðið óstuddur af öryggi og tyllt 8 sinnum á 20 sekúndum.
- 3 Getur staðið óstuddur og tyllt 8 sinnum á meira en 20 sekúndum.
- 2 Getur tyllt 4 sinnum án aðstoðar en undir eftirliti
- 1 Getur tyllt oftari en 2 sinnum með lágmarks aðstoð
- 0 Þarf aðstoð til að hindra fall/getur ekki reynt

14. Staðið á öðrum fæti

Fyrirmæli: Stattu á öðrum fæti eins lengi og þú getur án þess að styðja þig.

- 4 Getur lyft öðrum fæti og staðið þannig í meira en 10 sekúndum án aðstoðar.
- 3 Getur lyft öðrum fæti og staðið þannig í 5 til 10 sekúndur án aðstoðar.
- 2 Getur lyft öðrum fæti og staðið þannig í 3 sekúndur eða lengur.
- 1 Reynir að lyfta öðrum fæti. Getur ekki staðið þannig í 3 sekúndur en getur staðið óstuddur.
- 0 Getur ekki reynt við verkefnið eða þarf aðstoð til að hindra fall.