

Hreyfifærnikvarði fyrir aldraða - EMS

Úr liggjandi í sitjandi stöðu:

- 2 sjálfbjarga.
- 1 þarfnast aðstoðar eins.
- 0 þarfnast aðstoðar tveggja eða fleiri.

Einstaklingurinn fær 2 stig ef hann framkvæmir athöfnina án nokkurrar aðstoðar (tekur til líkamlegrar aðstoðar og munnlegra leiðbeininga).

Úr sitjandi í liggjandi stöðu:

- 2 sjálfbjarga.
- 1 þarfnast aðstoðar eins.
- 0 þarfnast aðstoðar tveggja eða fleiri.

Einstaklingurinn fær 2 stig ef hann framkvæmir athöfnina án nokkurrar aðstoðar (tekur til bæði líkamlegrar aðstoðar og munnlegra leiðbeininga).

Úr sitjandi í standandi stöðu:

- 3 Sjálfbjarga á innan við 3 sekúndum.
- 2 Sjálfbjarga á meira en 3 sekúndum.
- 1 Þarfnast hjálpar eins.
- 0 Þarfnast hjálpar tveggja eða fleiri.

Nota má handleggi til stuðnings á stólarma. Tímataka með skeiðklukku hefst um leið og sjúklingur byrjar hreyfingu. Mæla skal og skrá stólhæð (æskileg hæð er u.þ.b. 42-44 sentimetrar).

Standandi staða:

- 3 Stendur án stuðnings og getur lyft handlegg fram og til hliðar.
- 2 Stendur án stuðnings en þarfnast stuðnings þegar hann lyftir handlegg fram eða til hliða.
- 1 Stendur en þarf stuðning.
- 0 Stendur aðeins með aðstoð annarra.

3 stig: Má ekki halda sér í né halla sér að einhverju. Getur hreyft hendur fram fyrir sig og til hliðar eins og verið sé að rétta hendur fram til að ná til einhvers í armlengd.

Öruggur og stöðugur.

2 stig: Þarf að styðja sig við gönguhjálpartæki eða húsgögn þegar hreyfir handleggi.

1 stig: Styður sig á göngugrind, staf eða húsgögn (ekki göngubrú með samsíða slám).

0 stig: Þarf líkamlega aðstoð – öruggur og ófær um að standa án aðstoðar.

Ganga:

- 3 Sjálfbjarga, má nota einn staf eða hækju.
- 2 Sjálfbjarga með göngugrind eða tvo stafi eða hækjur.
- 1 Getur gengið með gönguhjálpartækjum en er óstöðugur /órugggur við snúning.
- 0 Þarfnast aðstoðar annarra eða stöðugs eftirlits.

3 stig: Gengur örugglega, getur snúið, breytt um stefnu, stoppað og tekið af stað. Má nota staf eða hækju.

2 stig: Gengur af öryggi, getur snúið, breytt um stefnu, stoppað og tekið af stað. Má nota göngugrind, hækjur eða stafi.

1 stig: Gengur með hjálp gönguhjálpartækja en óöryggi þegar snýr (þarfnast eftirlits á stundum).

0 stig: Ófær um að ganga án aðstoðar og þarfnast stöðugs eftirlits.

Gönguhraði (6 metrar)

3 Innan 15 sekúndna.

2 16-30 sekúndur.

1 Meira en 30 sekúndur.

0 Ófær um að ganga 6 metra.

Vegalengd skal vera 6 metrar og einstaklingurinn er beðinn um að ganga á sínum venjulega /eðlilega gönguhraða, vera í skóm ef hann óskar þess og nota sitt venjubundna gönguhjálpartæki. Nota skal skeiðklukku, tímataka hefst þegar að leiðandi fótur fer yfir upphafs línu og lýkur þegar leiðandi fótur fer yfir endalínu. Tími skal skráður í sekúndum.

3 stig: Þegar gönghraði er 0,5 m/sek eða meira. Rannsóknir sýna að heilbriggt eldra fólk hefur gönguhraða á bilinu 1,0 - 1.4 m/s.

1 stig: Mjög hæg ganga og líklegt að einstaklingur eigi í erfiðleikum með að komast um innandyra.

Seiling (Functional Reach):

4 20 sentimetrar og lengra

2 15-20 sentimetrar

0 Styttra en 15 sentimetrar

Einstaklingurinn stendur berfættur, með þægilegt bil milli fóta og með betri hlið að vegg. Mælistika er á vegg í axlarhæð, einstaklingur beðinn um að lyfta handlegg fram í lárétta stöðu með útrétta fingur. Einstaklingur er síðan beðinn um að „teygja sig eins langt fram og hægt er án þess að hreyfa fætur né missa jafnvægi“. Beygja má bók og mjaðmir en ekki hreyfa fætur til á gólfi. Mæld er lárétt vegalengd sem fremsti fingurgómur færir frá upphafsstöðu til þeirrar stöðu þar sem einstaklingur hefur teygst sig eins langt fram og hann getur. Framkvæmdir eru þrjár tilraunir og lokaniðurstaðan fæst með meðaltali þessara þriggja tilrauna.

Prófið metur standandi jafnvægi í aðstæðum sem svipar til daglegs lífs. Sýnt hefur verið fram á áreiðanleika þessa jafnvægisprófs og það geti sýnt fram á byltuhættu.

Einstaklingar sem teygja styttra fram en 15 sentimetra eru oft með töluvert skerta færni við athafnir daglegs lífs og í aukinni byltuhættu.

Eyðublað fyrir stigagjöf – EMS

Nafn : _____ Deild: _____

| Prófpættir | dags | dags | dags | dags | dags | dags | dags | dags | dags | dags |
|----------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Liggjandi í sitjandi | | | | | | | | | | |
| Sitjandi í liggjandi | | | | | | | | | | |
| Sitjandi í standandi | | | | | | | | | | |
| Standandi | | | | | | | | | | |
| Ganga | | | | | | | | | | |
| Gönguhraði | | | | | | | | | | |
| Teygja fram | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Samtals stig | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| Starfsmaður | | | | | | | | | | |

Túlkun niðurstaðna á EMS:

Undir 10 stigum: Almennt eru þessir sjúklingar háðir aðstoð við grunnathafnir daglegs lífs – s.s. flutning, salernisferðir og að klæðast.

10-13 stig: Almennt eru þessir sjúklingar á mörkum þess að geta farið örugglega um og verið sjálfbjarga við athafnir daglegs lífs. Þ.e. þarfnast einhverrar aðstoðar við sumar athafnir.

Meira en 14 stig: Almennt hafa þessir sjúklingar getu til að framkvæma grunnhreyfingar daglegs lífs án aðstoðar og af öryggi.