

## Eyðublað fyrir stigagjöf – EMS, Hreyfifærnikvarði fyrir aldraða

Nafn : \_\_\_\_\_ Staður: \_\_\_\_\_

Prófbættir		stig	dags	dags
Liggjandi í sitjandi	2 sjálfbjarga 1 þarf aðstoð x1 0 þarf aðstoð x2			
Sitjandi í liggjandi	2 sjálfbjarga 1 þarf aðstoð x1 0 þarf aðstoð x2			
Sitjandi í standandi	3 sjálfbjarga á<3 sek 2 sjálfbjarga á>3 sek 1 þarf aðstoð x1 0 þarf aðstoðx2			
Standandi	3 stendur án stuðnings og getur teygst sig fram 2 stendur án stuðnings en þarf stuðning við að teygja sig fram 1 stendur en þarf stuðning 0 þarf stuðning við að standa			
Ganga	3 sjálfbjarga (+/- stafur) 2 sjálfbjarga með göngugrind 1 gengur með hjálpartæki en er óöruggur 0 þarf stuðning á göngu og stöðugt eftirlit			
Gönguhraði 6m	3 <15 sek. 2 16-30 sek 1 >30 sek 0 getur ekki gengið 6 m			
	Tími í sek			
Teygja fram (FR)	4 >25 cm 2 15-25 cm 0 <15 cm			
	Seiling í cm			
Samtals stig				
Starfsmaður				

### Túlkun niðurstaðna:

**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.