

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОСТИ

Тест вставания со стула

Измерение времени, за которое подопечный без помощи рук встает со стула и садится 5 раз.

Методика проведения теста. Попросить подопечного 5 раз встать и сесть со стула со скрещенными руками. Высота сидения 46 см. Если необходимо, подопечный может пользоваться тростью или другими вспомогательными средствами, которые обычно использует при передвижении.

Тест прерывается, если у подопечного появилась одышка или боли в сердце, усталость или продолжительность выполнения более 1 минуты.

Время выполнения теста более 10 секунд свидетельствует о высоком риске падения.



Удержание равновесия в положении тандемного шага

Возможность удержать равновесие при постановке ног в положение тандемного шага (стопы в одну линию «пятка к носку») при разведенных в сторону руках или руки на поясе (см. рис. а, б).



Рис. а. Положение «Стопы вместе» Рис. б. «Тандемное положение»

Время выполнения теста менее 10 секунд свидетельствует о снижении устойчивости и наличии риска падения.

Тест «Встань и иди»

Результат теста коррелирует со скоростью ходьбы, способностью поддерживать равновесие, уровнем функциональной активности.

Необходимое оборудование для проведения теста: стул с подлокотниками, рулетка, цветная лента или маркер, секундомер. Пациент должен быть проинструктирован до выполнения теста на время. Первую пробную попытку он может выполнить без отсчета времени.

- Пациент должен сидеть на стуле так, чтобы его спина опиралась о спинку стула, а бедра полностью касались сиденья. Стул должен быть устойчивым. Пациенту разрешается использовать подлокотники во время сиденья и при вставании.

- От стула необходимо отмерить расстояние 3 метра и отметить его маркером или цветной лентой так, чтобы отметка была видна пациенту.

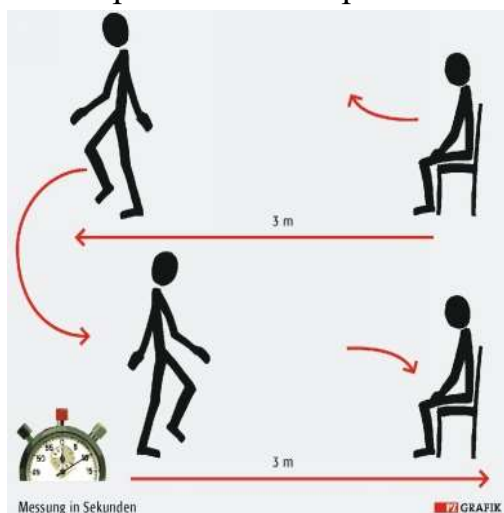
- Инструкция для пациента: Когда я скажу «Начали», Вы должны будете встать, пройти отмеченное расстояние, развернуться, вернуться к стулу и сесть на него. Идти нужно в своем обычном темпе.

- Начинайте отсчет времени после того, как произнесете слово «Начали» и остановите отсчет, когда пациент снова сядет правильно на стул, опершись спиной о его спинку.

- Пациент во время выполнения теста должен быть обут в свою привычную обувь и может использовать средства для передвижения, которые он обычно использует (например, трость или ходунки). Если это необходимо, во время выполнения теста пациент может остановиться, чтобы передохнуть.

- В норме здоровые пожилые люди обычно выполняют тест «Встань и иди» за 10 и менее секунд.

- Результат теста «Встань и иди» более 14 секунд у пациентов пожилого и старческого возраста свидетельствует о наличии риска падений.



Шкала оценки риска падения MORSE

Эта шкала используется для определения риска падений у маломобильных подопечных.

Показатель	Баллы
Падение в анамнезе:	
• Нет	0
• Да	25
Сопутствующие заболевания (больше одного диагноза):	
• Нет	0
• Да	25
Имеет ли пациент вспомогательное средство для перемещения:	
• Постельный режим / помощь санитарки	0
• Костыли / ходунки / трость	15
• Придерживается при перемещении за мебель	30
Проведение внутривенной терапии (наличие в/в катетера):	
• Нет	0
• Да	25
Оценка пациентов собственных возможностей и ограничений (ментальный/психический статус):	
• Адекватная оценка своих возможностей	0
• Переоценивает свои возможности или забывает о своих ограничениях	15
Функция ходьбы:	
• Норма / постельный режим / обездвижен	0
• Знает и понимает свои ограничения	0
• Слабая	10
• Нарушена	20

Шкала оценки риска падений:

0-4 балла – *нет риска*, рекомендуется тщательный основной уход

5-20 баллов – *низкий уровень*, рекомендуется тщательный основной уход

21-45 баллов – *средний уровень*, рекомендуется внедрение стандартизированных мер для профилактики падений

Более 45 баллов – *высокий уровень*, рекомендуется внедрение специфических мер, направленных на профилактику падений