

Bergova Skala Balansa

Bergova Skala Balansa (**BBS**) napravljena je da ispituje balans kod starijih osoba sa poremećajem ravnoteže, procenjujući kroz određene funkcionalne zadatke. To je validan instrument koji se koristi za procenu efikasnosti tretmana, za kvantitativni opis funkcije u kliničkoj praksi, kao i za istraživanja. Bergova Skala Balansa je ispitivana u nekoliko relevantnih istraživanja. Poslednje istraživanje Bergove Skale Balansa, koje je završeno u Finskoj, pokazuje da je razlika od 8 BBS poena dovoljna da bi se uočila razlika između dva merenja, kod odraslih osoba kojima je potrebna tuđa nega.

Opis:

Skala sadrži 14 funkcionalnih zadataka za procenu balansa kod odraslih osoba u kliničkim uslovima.

Potrebno: lenjir, dve standardne stolice, (jedna sa naslonom, druga bez naslona), steper ili hoklica, štoperica ili ručni sat, prostor od nekoliko metara.

Potrebno vreme: 15 – 20 minuta

Rezultat: petostepena skala, rangirana od 0 do 4. Ocena „0“ označava da pacijent ne može da izvede radnju a „4“ da može izvesti radnju bez ikakvih poteškoća.

Tumačenje:

41 – 56 = nizak stepen rizika od pada

21 – 40 = srednji stepen rizika od pada

0 – 20 = visok stepen rizika od pada

Razlika od 8 poena je dovoljna da bi se uvidela promena u funkciji između dva merenja.

Bergova Skala Balansa

Ime i prezime: _____ Datum: _____
Mesto: _____ Ispitivač: _____
Ustanova: _____

Opis zadataka:

Rezultat (0 – 4)

Prelazak iz sedećeg u stojeći položaj	_____
Stajanje bez podrške	_____
Sedenje na stolici bez naslona	_____
Prelazak iz stojećeg u sedeći položaj	_____
Transferi	_____
Stajanje bez podrške sa zatvorenim očima	_____
Stajanje bez podrške sa spojenim nogama	_____
Dosezanje napred sa ispruženim rukama u stojećem položaju	_____
Podizanje predmeta sa poda iz stojeće pozicije	_____
Pogled preko levog i desnog ramena dok stoji	_____
Okret za 360 stepeni	_____
Iskorak napred u stojećem položaju bez podrške	_____
Iskorak na steper bez podrške	_____
Stajanje na jednoj nozi	_____
Ukupno:	_____

Opšta uputstva:

Uradite svaki zadatak i dajte uputstva kako su napisana. Zabeležite broj osvojenih poena za svaku ispitivanu kategoriju.

U većini zadataka od ispitanika se traži da održi zadati položaj. Više poena će ispitanik ostvariti ako:

- kategorije kao što su vreme ili razdaljina nisu određene/ograničene
- ga prilikom izvođenja zadataka kontroliše ispitivač
- ako se ispitanik pridržava ili oslanja odnosno ako mu pomaže ispitivač

Ispitanik mora razumeti da sve vreme mora održavati balans pokušavajući da ispuni zadatak. Izbor, kojom će nogom istupiti ili koja će mu biti stajna prepušteni su ispitaniku. Loša procena će imati negativan uticaj na ukupan rezultat.

Oprema koja je potrebna za testiranje je štoperica ili sat sa sekundarom, lenjir, stolica odgovarajuće visine, steper ili hoklica (za zadatak broj 12).

BERGOVA SKALA BALANSA

1. Prelazak iz sedećeg u stojeći položaj

Instrukcija: Molimo ustanite. Pokušajte da se ne pomažete rukama prilikom ustajanja.

- 4 sposoban-a da ustane bez upotrebe ruku i da se stabilizuje
- 3 sposoban-a da ustane pomažući se rukama
- 2 sposoban-a da ustane pomažući se rukama iz nekoliko pokušaja
- 1 potrebna minimalna pomoć prilikom ustajanja i stabilizovanja
- 0 potrebna prilična ili maksimalna pomoć oko ustajanja

2. Stajanje bez podrške

Instrukcija: Molimo stojte uspravno bez podrške 2 minuta

- 4 sposoban-a da stoji sigurno dva minuta
- 3 sposoban-a da stoji dva minuta sa nadzorom
- 2 sposoban-a da stoji bez podrške 30 sekundi
- 1 potrebno nekoliko pokušaja da stoji bez podrške 30 sekundi
- 0 ne može da stoji bez podrške 30 sekundi

Ako je ispitanik sposoban da stoji 2 minuta bez podrške onda skor za sedenje bez podrške iznosi 4

3. Sedenje na stolici bez naslona

Instrukcija: Molimo sedite sa prekrštenim rukama 2 minuta

- 4 sposoban-a da sedi sigurno dva minuta
- 3 sposoban-a da sedi dva minuta sa nadzorom
- 2 sposoban-a da sedi 30 sekundi
- 1 sposoban-a da sedi 10 sekundi
- 0 ne može da sedi bez podrške 10 sekundi

4. Prelazak iz stojećeg u sedeći položaj

Instrukcija: Molimo sedite

- 4 sposoban-a da sedne uz minimalno pridržavanje rukama
- 3 kontroliše sedanje uz pomoć ruku
- 2 seda oslanjajući se nogama na stolicu
- 1 seda sam ali nekontrolisano
- 0 potrebna pomoć drugog lica da sedne

5. Transferi

Instrukcija: Pripremite stolice za transfere. Zamolite ispitanika da sedne sa stolice bez naslona na stolicu sa naslonom. Možete koristiti dve stolice (jednu sa naslonom i drugu bez naslona) ili krevet i stolicu.

- 4 sposoban-a da uradi transfer uz minimalnu pomoć ruku
- 3 sposoban-a da uradi transfer pridržavajući se rukama
- 2 sposoban-a da uradi transfer uz verbalnu pomoć i nadzor
- 1 potrebna jedna osoba da pomogne pri transferu
- 0 potrebne dve osobe da bi se transfer obavio sigurno

6. Stajanje bez podrške sa zatvorenim očima

Instrukcija: Molimo zatvorite oči i pokušajte da tako stojite 10 sekundi

- 4 sposoban-a da stoji 10 sekundi
- 3 sposoban-a da stoji 10 sekundi uz nadzor
- 2 sposoban-a da stoji 3 sekunde
- 1 ne može da stoji 3 sekunde sa zatvorenim očima, ali stoji sigurno sa otvorenim očima
- 0 potrebna pomoć da ispitanik ne padne

7. Stajanje bez podrške sa spojenim nogama

Instrukcija: Molimo stanite spojenih nogu bez pridržavanja

- 4 sposoban-a da sigurno stoji sa spojenim nogama bez pridržavanja 1 minut
- 3 sposoban-a da sigurno stoji sa spojenim nogama bez pridržavanja 1 minut uz nadzor
- 2 sposoban-a da sigurno stane sa spojenim nogama bez pridržavanja ali ne duže od 30 sekundi
- 1 potrebna pomoć da zauzme položaj ali može da ga održi 15 sekundi
- 0 potrebna pomoć da zauzme položaj ali ne može da ga održi 15 sekundi

8. Dosezanje napred sa ispruženim rukama u stojećem položaju

Instrukcija: Stanite bočno pored zida. Podignite ruku do 90 stepeni. Ispružite prste dokle god možete a da pri tom ne iskoračite (ispitivač meri rastojanje).

- 4 sposoban-a da dosegne napred 25 cm
- 3 sposoban-a da dosegne napred 12 cm
- 2 sposoban-a da dosegne napred 5 cm
- 1 doseže napred ali uz nadzor
- 0 dok pokušava gubi balans / potrebna pomoć

9. Podizanje predmeta sa poda iz stojeće pozicije

Instrukcija: Podignite cipelu / papuču ispred Vaših nogu

- 4 sposoban-a da podigne papuču lako i bezbedno
- 3 sposoban-a da podigne papuču ali potreban nadzor
- 2 ne može da dohvati papuču, ali održava balans 5 cm do papuče
- 1 ne može da dohvati papuču i potrebna mu je pomoć prilikom vraćanja
- 0 ne može da pokuša, potrebna pomoć da ne izgubi ravnotežu i da ne padne

10. Pogled preko levog i desnog ramena dok stoji

Instrukcija: Pogledajte iza sebe preko svog levog ramena (sa rotacijom u trupu). Ponovite to i sa desne strane (ispitivač može biti iza njegovih leđa držeći predmet u ruci u koji će ispitanik da pogleda).

- 4 sposoban-a da sa sigurnošću pogleda preko oba ramena
- 3 sposoban-a da sa sigurnošću pogleda preko jednog, a nesiguran pogled preko drugog ramena
- 2 okreće se bočno održavajući balans
- 1 potreban nadzor prilikom okretanja
- 0 potrebna pomoć prilikom okretanja

11. Okret za 360 stepeni

Instrukcija: Napravite pun krug, praveći korake, pauza, onda se okrenite u drugom smeru.

- 4 sposoban-a da se sa sigurnošću okrene za 360 stepeni za 4 sekunde
- 3 sposoban-a da se sa sigurnošću okrene za 360 stepeni u jednu stranu za duže od 4 sekunde
- 2 sposoban-a da se sa sigurnošću okrene za 360 stepeni ali polako
- 1 potreban nadzor prilikom okretanja i verbalana podrška
- 0 potrebna pomoć prilikom okretanja

12. Iskorak napred u stojećem položaju bez podrške

Instrukcija: Molimo iskoracite stopalom na stoličicu, jednom pa drugom nogom. Ponovite to 4 puta sa oba stopala.

- 4 sposoban-a da se sa sigurnošću napravi 8 iskoraka za 20 sekundi
- 3 sposoban-a da se sa sigurnošću napravi 8 iskoraka za duže od 20 sekundi
- 2 sposoban-a da se sa sigurnošću napravi 4 iskoraka bez pomoći ali uz nadzor
- 1 sposoban-a da se sa sigurnošću napravi 2 sa minimalnom podrškom
- 0 potrebna pomoć da održi položaj / ne može da pokuša

13. Iskorak napred bez podrške

Instrukcija: (pokažite ispitaniku) Postavite stopala jedno ispred drugog. Ako mislite da ne možete tako da ih postavite, onda pokušajte da ih udaljite ali da ostanu u istoj ravni. Da bi ispitanika bio ocenjen sa 3 poena potrebno je da iz normalnog raskoračnog stava napravi iskorak koji treba da bude duži od dužine stopala.

- 4 sposoban-a da zauzme položaj i da ga održi 30 sekundi
- 3 sposoban-a da postavi nogu ispred noge i održi 30 sekundi
- 2 sposoban-a da napravi mali iskorak i odži ga 30 sekundi
- 1 potrebna pomoć da iskorači ali onda održava položaj 15 sekundi
- 0 gubi ravnotežu prilikom iskoraka ili stajanja

14. Stajanje na jednoj nozi

Instrukcija: Stanite na jednu nogu koliko god možete bez pridržavanja

- 4 sposoban-a da podigne nogu i održi položaj preko 10 sekundi
- 3 sposoban-a da podigne nogu i održi položaj 5 – 10 sekundi
- 2 sposoban-a da podigne nogu i održi položaj oko 3 sekunde
- 1 pokušava da podigne nogu ne može da održi položaj ni 3 sekunde, ali ne gubi ravnotežu
- 0 gubi ravnotežu prilikom pokušaja, potrebna zastita od pada

UKUPAN REZULTAT (Maximum = 56)