

ALLEGATO 6 Strumenti a sostegno dell'operatore

TIMED UP AND GO

Scopo: valutare mobilità/stabilità ed equilibrio

Materiale necessario: cronometro

Istruzioni: chiedere al paziente, dopo aver indossato calzature idonee e sicure (chiuse sul tallone), di alzarsi in piedi da una sedia e compiere un tragitto rettilineo di 3 metri o 10 passi, girarsi, tornare indietro e rimettersi seduto.

Al "via" si inizia a cronometrare e si interrompe la misurazione quando il paziente torna seduto sulla sedia. Il paziente dovrà camminare alla sua normale andatura e potrà utilizzare gli ausili necessari alla deambulazione. **IMPORTANTE** posizionarsi sempre accanto al paziente durante il tragitto e lo svolgimento del test.

1. Indicazioni da dare al paziente

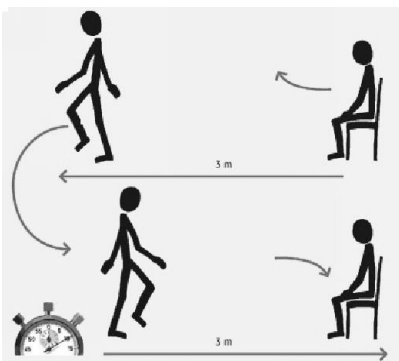
- Alzarsi dalla sedia
- Camminare verso la linea tracciata sul pavimento
- Superata la linea chiedere al paziente di tornare indietro verso la sedia
- Sedersi sulla sedia
- Accertarsi che il paziente abbia compreso il test

2. Dare inizio al test e contemporaneamente avviare il cronometro

3. Interrompere il cronometro quando il paziente si siede sulla sedia

4. Registrare il test in secondi.

5. L'operatore sanitario dopo aver osservato l'andatura del paziente segnalerà l'eventuale deficit o alterazione della mobilità.



OSSERVAZIONI DA SEGNALARE.

Osservare la stabilità posturale, l'andatura, la lunghezza del passo e l'oscillazione del paziente.

Registrare le osservazioni applicabili al paziente:

Osservare la stabilità posturale, l'andatura, la lunghezza del passo e l'oscillazione del paziente.

Registrare le osservazioni applicabili al paziente:

- Passo lento e/o incerto
- Perdita di equilibrio
- Passi brevi
- Poca o nessuna oscillazione delle braccia
- Stabilizzazione con appoggio alle pareti
- Andatura strascicata
- Cambio di direzione "en bloc"
- Utilizzo non corretto dell'ausilio

Queste caratteristiche possono indicare problemi neurologici che richiedono un'ulteriore specifica valutazione.

PAZIENTE _____ DATA _____ TEMPO IN SECONDI _____

30 SECOND CHAIR STAND TEST

Scopo: testare la forza muscolare e la resistenza delle gambe

Materiale occorrente: una sedia con schienale e senza braccioli e un cronometro

Istruzioni: al **VIA** far partire il tempo. Se il paziente usa le braccia per alzarsi, il test si interrompe con punteggio di 0. Contare le volte in cui il paziente arriva in posizione dritta in 30 secondi. Se al termine dei 30 secondi il paziente si trova a metà risalita, calcolare il movimento come un'alzata completa. Registrare il numero totale di volte in cui il paziente si alza dalla sedia in 30 secondi. Interrompere il tempo arrivando a 30 secondi.

PAZIENTE _____ DATA _____
 PUNTEGGIO _____

1. Indicazioni al paziente:

1. Farlo sedere al centro della sedia
2. Chiedergli di incrociare le braccia in modo che la mano destra tocchi la spalla sinistra e la mano sinistra tocchi la spalla destra
3. Chiedere di mantenere i piedi ben saldi al suolo
4. Far mantenere la schiena dritta
5. Chiedere al paziente di alzarsi in posizione eretta
6. Ripetere l'esercizio per 30 secondi

2. Dopo aver dato l'inizio del test iniziare a cronometrare quante volte riesce a raggiungere la posizione eretta: se il paziente deve usare le braccia, interrompere l'esercizio e attribuire il punteggio 0

3. Registrare il numero di volte in cui il paziente raggiunge la posizione eretta nei 30 secondi del test.

4. Il punteggio deve mantenersi al di sotto dei valori della media età e sesso

5. Punteggi inferiori alla media devono esser indice di rischio caduta.



PUNTEGGI AL DI SOTTO DELLA MEDIA PER ETÀ E SESSO

ETÀ	UOMINI	DONNE
60-64	< 14	< 12
65-69	< 12	< 11
70-74	< 12	< 10
75-79	< 11	< 10
80-84	< 10	< 9
85-89	< 8	< 8
90-94	< 7	< 4

Un punteggio inferiore alla media indica un aumentato rischio di caduta.

VALUTAZIONE IPOTENSIONE ORTOSTATICA

NOME _____ COGNOME _____

DATA DI NASCITA _____

DATA DI RILEVAZIONE P.A E FC _____ ORA _____

POSIZIONE	TEMPO	PARAMETRI	SINTOMI ASSOCIATI
SUPINO	5 MIN	PA _____ / _____ FC _____	
IN PIEDI	1 MIN	PA _____ / _____ FC _____	
IN PIEDI	3 MIN	PA _____ / _____ FC _____	

Istruzione all'utilizzo:

Chiedere al paziente di sdraiarsi per 5 minuti.

Misurare la pressione arteriosa (PA) e la frequenza cardiaca (FC).

Chiedere al paziente di alzarsi in piedi.

Ripetere le misurazioni della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca dopo 1 e 3 minuti.

Un calo della pressione arteriosa sistolica ≥ 20 mmHg o della pressione diastolica ≥ 10 mmHg oppure la comparsa di vertigini sono da considerarsi anormali.

FIRMA DELL'OPERATORE SANITARIO
