Skala Tinetti (POMA) — równowaga i chód

Physly.PL

Performance Oriented Mobility Assessment, wersja 28-punktowa.

Podopieczny | Data badania | Badający

Pomoc do chodzenia (jaka / brak) | Obuwie

Część I — równowaga (0–16 pkt)

Badany siedzi na stabilnym krześle bez podłokietników. Przy zadaniach 6–8 asekuruj.

Zadanie	Kryteria punktacji	Pkt
1. Równowaga w siadzie	0 – pochyla się lub zsuwa z krzesła 1 – siedzi pewnie i bezpiecznie	
2. Wstawanie	0 – nie wstaje bez pomocy innej osoby 1 – wstaje, pomagając sobie rękami 2 – wstaje bez użycia rąk	
3. Próby wstania	0 – nie wstaje bez pomocy 1 – wstaje, ale potrzebuje więcej niż jednej próby 2 – wstaje za pierwszą próbą	
4. Równowaga tuż po wstaniu (pierwsze 5 s)	0 – niepewna: chwieje się, przestępuje, kołysze tułowiem 1 – pewna, ale z podparciem na balkoniku lub innym przedmiocie 2 – pewna bez podparcia	
5. Równowaga w staniu	0 – niepewna 1 – pewna, ale na szerokiej podstawie (pięty dalej niż ok. 10 cm od siebie) albo z laską lub innym podparciem 2 – pewna na wąskiej podstawie, bez podparcia	
6. Pchnięcie (stopy możliwie blisko siebie, trzy lekkie pchnięcia w mostek)	0 – zaczyna upadać 1 – zatacza się, chwyta czegoś, ale odzyskuje równowagę 2 – stoi pewnie	
7. Oczy zamknięte (pozycja jak w zadaniu 6)	0 – niepewnie 1 – pewnie	
8. Obrót o 360°	kroki: 0 – przerywane, 1 – ciągłe stabilność: 0 – niepewny (chwieje się, chwyta), 1 – pewny	
9. Siadanie	0 – niebezpieczne (źle ocenia odległość, opada na krzesło) 1 – pomaga sobie rękami albo ruch nie jest płynny 2 – bezpieczne, płynne	
	Suma (maks. 16)	

Część II — chód (0–12 pkt)

Badany idzie kilka metrów zwykłym tempem, potem wraca szybciej, ale bezpiecznie. Może używać swojej pomocy do chodzenia.

Zadanie	Kryteria punktacji	Pkt
10. Rozpoczęcie chodu (zaraz po poleceniu)	0 – waha się lub potrzebuje kilku prób 1 – rusza bez wahania	
11. Długość i wysokość kroku (4 elementy, każdy 0–1)	a) prawa stopa przy przenoszeniu mija lewą: 0 – nie, 1 – tak b) prawa stopa całkowicie odrywa się od podłoża: 0 – nie, 1 – tak c) lewa stopa przy przenoszeniu mija prawą: 0 – nie, 1 – tak d) lewa stopa całkowicie odrywa się od podłoża: 0 – nie, 1 – tak	
12. Symetria kroków	0 – kroki prawy i lewy wyraźnie różnej długości 1 – kroki podobnej długości	

13. Ciągłość kroków	0 – zatrzymuje się lub robi przerwy między krokami 1 – kroki płynne i ciągłe	
14. Tor chodu (na odcinku ok. 3 m)	0 – wyraźnie zbacza 1 – zbacza nieznacznie lub umiarkowanie albo idzie z pomocą do chodzenia 2 – idzie prosto bez pomocy	
15. Tułów	0 – wyraźnie się kołysze albo idzie z pomocą do chodzenia 1 – bez kołysania, ale ugina kolana lub plecy albo rozkłada ręce 2 – bez kołysania, ugięcia, pomocy rąk i pomocy do chodzenia	
16. Szerokość podstawy	0 – pięty wyraźnie od siebie odsunięte 1 – pięty prawie się stykają	
	Suma (maks. 12)	

Wynik łączny (równowaga + chód, maks. 28)	

Suma	Ryzyko upadku
25–28	niskie
19–24	umiarkowane
18 i mniej	wysokie

Progi najczęściej stosowane; w części źródeł granica niskiego ryzyka wynosi 24 pkt. Zadanie wyraźnie niebezpieczne dla badanego — nie wykonuj, przyznaj 0 pkt.