

Priloga 1: OCENA FUNKCIONALNOSTI HOJE (FGA)

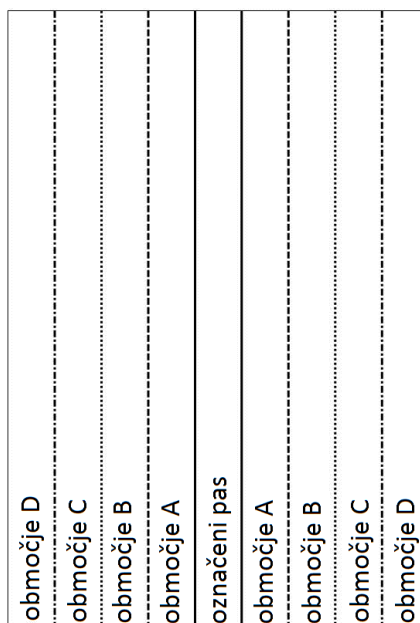
Oprema:

- označena steza (dolžina 6 m),
- stopnice,
- nizka ovira (višina 11,43 cm, širina 18 cm, dolžina vsaj 50 cm),
- visoka ovira (višina 22,86 cm, širina 18 cm, dolžina vsaj 50 cm),
- štoparica.

Na hodniku je treba označiti stezo, dolgo 6 m in široko 30,48 cm. Nato na vsaki strani omenjenega pasu označimo še tri črte – 15,24 cm, 25,4 cm in

38,1 cm od označenega pasu. Tako dobimo štiri območja (slika 3):

- območje A (odstopanje od označenega pasu znaša $< 15,24$ cm),
- območje B (odstopanje od označenega pasu znaša med 15,24 cm in 25,4 cm),
- območje C (odstopanje od označenega pasu znaša med 25,4 cm in 38,1 cm),
- območje D (odstopanje od označenega pasu znaša $> 38,1$ cm).



Slika 3: Shema steze za izvedbo lestvice za oceno funkcionalnosti hoje (FGA)

Splošna navodila

Pacienti naj bodo obuti v svojo običajno obutev. Pri vseh nalogah je dovoljena uporaba tehničnih pripomočkov, vendar lahko preiskovanci tako pri posamezni nalogi dosežejo največ 2 točki. Naloge izvajajo s hitrostjo sproščene hoje. Večino testov izvajajo z rokami prosto ob telesu, le pri 7. nalogi (hoja na zmanjšani podporni ploskvi) naj prekrizajo roke prek prsnega koša.

Preiskovalec najprej demonstrira posamezno nalogo, nato opazuje pacientovo izvedbo naloge. Pri vsaki nalogi sta dovoljena dva poskusa, ocenite izvedbo in preiskovanca uvrstite v tisto kategorijo, ki najbolje opisuje njegovo sposobnost hoje. Zapišite boljši rezultat. Pri 1., 5., 8. in 9. nalogi merite čas, ki ga preiskovanci potrebujejo za dokončanje naloge.

Navodila za ocenjevalca in preiskovanca

1. Hoja po ravnem



čas (s): _____

Navodila za ocenjevalca: Pacient naj hodi s hitrostjo sproščene hoje od začetka do konca steze. Merite čas, ki ga potrebuje za hojo od prve do zadnje oznake.

Navodila pacientu: Hodite s svojo običajno hitrostjo od tu do naslednje oznake (6 m).

2. Sprememba hitrosti hoje

Navodila za ocenjevalca: Pacient naj začne hoditi s hitrostjo sproščene hoje. Po 1,5 m hoje mu recite »HITRO«, po nadaljnjem 1,5 m hoje pa »POČASI«. Nato naj pacient nadaljuje sproščeno hojo do konca steze. Bodite pozorni na razlike med počasno in hitro hojo.

Navodila pacientu: Hodite naravnost s svojo običajno hitrostjo. Ko vam rečem »HITRO«, začnite hoditi čim hitreje, ko vam rečem »POČASI«, pa hodite čim počasneje. Nato s svojo običajno hitrostjo hodite do konca steze.

3. Hoja za obračanjem glave (levo – desno)

Navodila za ocenjevalca: Pacient naj začne hoditi s hitrostjo sproščene hoje. Po 3 do 5 korakih ga usmerite »DESNO«, pacient naj obrne glavo čim bolj v desno in hodi naravnost naprej. Po nadaljnjih 3 do 5 korakih ga usmerite »LEVO«, da pacient obrne glavo čim bolj v levo, a hodi naravnost naprej. Nato naj pacient nadaljuje sproščeno hojo do konca steze.

Navodila pacientu: Hodite naravnost s svojo običajno hitrostjo. Ko vam rečem »DESNO« (po treh korakih), obrnite glavo v desno in hodite naravnost naprej. Ko vam rečem »LEVO« (po treh do petih korakih), obrnite glavo v levo in hodite naravnost naprej. Nato s svojo običajno hitrostjo hodite do konca steze.

4. Hoja z nagibi glave (gor – dol)

Navodila za ocenjevalca: Pacient naj začne hoditi s hitrostjo sproščene hoje. Po 3 do 5 korakih mu recite »GOR«, pacient naj pogleda navzgor proti stropu in hodi naravnost naprej. Po nadaljnjih 3 do 5 korakih mu recite »DOL«, pacient naj pogleda v tla in hodi naravnost naprej. Nato naj nadaljuje sproščeno hojo do konca steze.

Navodila pacientu: Hodite naravnost s svojo običajno hitrostjo. Ko vam rečem »GOR« (po treh korakih), pogledajte navzgor in hodite naravnost naprej. Ko vam rečem »DOL« (po nadaljnjih treh korakih), pogledajte navzdol in tako hodite naravnost naprej. Nato s svojo običajno hitrostjo hodite do konca steze.

5. Hoja in obrat na mestu



čas (s): _____

Navodila za ocenjevalca: Pacientu najprej demonstrirajte obrat okoli osi. Pacient naj hodi s hitrostjo sproščene hoje 3 m. Nato mu recite »OBRAT IN STOP« ter merite čas, ki ga potrebuje od začetka obračanja do trenutka, ko se po obratu ustavi.

Navodila pacientu: Hodite naravnost s svojo običajno hitrostjo. Ko vam rečem »OBRAT IN STOP«, se čim hitreje obrnite v nasprotno smer in se ustavite.

6. Prestopanje ovire

Navodila za ocenjevalca: Pacient naj hodi s hitrostjo sproščene hoje do ovire, ki je oddaljena 3 m od prve oznake, jo prestopi in nadaljuje hojo do konca steze. Preiskovanec naj v prvem poskusu prestopi nizko oviro. Če je pri tem uspešen, naj poskusi še prestopanje čez visoko oviro.

Navodila pacientu: Hodite s svojo običajno hitrostjo. Ko pridete do ovire, jo prestopite (ne pojdite okoli) in nadaljujte hojo do konca steze.

7. Hoja na zmanjšani podporni ploskvi

Navodila za ocenjevalca: Pacient naj prekriža roke prek prsnega koša in hodi po črti na razdalji 3,6 m tako, da poravnava stopalo eno za drugim: peta – prsti. Štejejo se koraki, opravljeni v ravni liniji, do največ 10 korakov.

Navodila pacientu: Roke prekrižajte prek prsnega koša in hodite po črti tako, da se s peto zadnje noge dotaknete prstov sprednje noge.

8. Hoja z zaprtimi očmi



čas (s): _____

Navodila za ocenjevalca: Pacient naj hodi z zaprtimi očmi (s hitrostjo sproščene hoje) od začetka do konca steze. Merite čas, ki ga potrebuje za hojo od prve do zadnje oznake.

Navodila pacientu: Hodite naprej z zaprtimi očmi, dokler vam ne rečem, da se ustavite.

9. Hoja nazaj



čas (s): _____

Navodila za ocenjevalca: Pacient naj hodi vzvratno od začetka do konca steze. Merite čas, ki ga potrebuje za hojo od prve do zadnje oznake.

Navodila pacientu: Hodite nazaj, dokler vam ne rečem, da se ustavite.

10. Hoja po stopnicah

Navodila za ocenjevalca: Pacient naj hodi po stopnicah navzgor eno nadstropje, na vrhu se ustavi, obrne in se vrne po stopnicah navzdol. Pri tem se lahko drži za ročaj ograje, če se mu zdi potrebno. Za izvedbo testa je mogoče uporabiti tudi stopnice, ki se uporabljajo v terapevtske namene.

Navodila pacientu: Hodite po stopnicah navzgor in navzdol, kot bi hodili doma (če je treba, se lahko držite za ograjo).

Merila za ocenjevanje

1. Hoja po ravnem



čas (s): _____

(3) Ni okvare	Prehodi 6 m < 5,5 s, brez tehničnih pripomočkov, brez znakov motenj ravnotežja, ustrezna shema hoje, v območju A.
(2) Blaga okvara	Prehodi 6 m < 7 s > 5,5 s, ALI uporablja tehnični pripomoček, ALI blage nepravilnosti pri hoji, ALI zaide v območje B.
(1) Zmerna okvara	Prehodi 6 m > 7 s, ALI nepravilna shema hoje, ALI znaki motenj ravnotežja, ALI zaide v območje C.
(0) Huda okvara	Ne more prehoditi 6 m brez pomoči, ALI težje nepravilnosti v shemi hoje, ALI izraziti znaki motenj ravnotežja, ALI zaide v območje D.

2. Sprememba hitrosti hoje

(3) Ni okvare	Z lahko spremeni hitrost hoje, brez znakov motenj ravnotežja ali nepravilnosti pri hoji, med običajno, hitro in počasno hojo so izrazite razlike, v območju A.
(2) Blaga okvara	Spremeni hitrost hoje, vendar so v shemi hoje opazne rahle nepravilnosti, ALI v hoji sicer ni opaznih nepravilnosti, vendar ne more izrazito spremeniti hitrosti, ALI uporablja tehnični pripomoček, ALI zaide v območje B.
(1) Zmerna okvara	Spremembe hitrosti so majhne, ALI hitrost spremeni z izrazitimi nepravilnostmi v shemi hoje, ALI spremeni hitrost in izgubi ravnotežje, vendar ga spet ujame in nadaljuje hojo, ALI zaide v območje C.
(0) Huda okvara	Ne more spremeniti hitrosti, ALI izgubi ravnotežje in se ujame ob zid oziroma ga je treba ujeti, ALI zaide v območje D.


3. Hoja z obračanjem glave (levo – desno)

(3) Ni okvare	Tekoče obrača glavo brez sprememb v shemi hoje, v območju A.
(2) Blaga okvara	Tekoče obrača glavo z rahlo spremembo hitrosti, ALI uporablja tehnični pripomoček, ALI zaide v območje B.
(1) Zmerna okvara	Glavo obrača z zmernimi spremembami hitrosti hoje, ALI se upočasni, ALI zaide v območje C, vendar se vrne v označeni pas in nadaljuje s hojo.
(0) Huda okvara	Nalogo opravi z večjimi nepravilnostmi pri hoji, ALI izgubi ravnotežje, ALI se ustavi, ALI se ujame ob zid, ALI se opoteče v območje D.

4. Hoja z nagibanjem glave (gor – dol)

(3) Ni okvare	Glavo nagiba brez sprememb v shemi hoje, v območju A.
(2) Blaga okvara	Nalogo opravi z rahlo spremembo v hitrosti hoje, ALI uporablja tehnični pripomoček, ALI zaide v območje B.
(1) Zmerna okvara	Glavo nagiba z zmernimi spremembami hitrosti hoje, ALI se upočasni, ALI zaide v območje C.
(0) Huda okvara	Nalogo opravi z večjimi nepravilnostmi pri hoji, ALI izgubi ravnotežje, ALI se ustavi, ALI se ujame ob zid, ALI se opoteče v območje D.

5. Hoja in obrat na mestu

 čas (s): _____

(3) Ni okvare	Na mestu se varno obrne < 3 s in se hitro ustavi brez izgube ravnotežja.
(2) Blaga okvara	Na mestu se varno obrne > 3 s in se ustavi brez izgube ravnotežja ALI na mestu se obrne < 3 s z blažjimi motnjami ravnotežja in z majhnimi koraki znova ujame ravnotežje.
(1) Zmerna okvara	Obrne se počasi, ALI potrebuje verbalna navodila, ALI po obratu in ustavljanju ujame ravnotežje z nekaj majhnimi koraki.
(0) Huda okvara	Ne obrne se varno, pri obratu in ustavljanju potrebuje pomoč.


6. Prestopanje ovire

(3) Ni okvare	Prestopi VISOKO oviro, ne da bi spremenil hitrost hoje, brez znakov motenj ravnotežja.
(2) Blaga okvara	Prestopi NIZKO oviro, ne da bi spremenil hitrost hoje, brez znakov motenj ravnotežja.
(1) Zmerna okvara	Prestopi NIZKO oviro, vendar se mora upočasniti in prilagoditi korak, da oviro varno prestopi, ALI potrebuje verbalna navodila.
(0) Huda okvara	Naloga ne opravi brez pomoči.

7. Hoja na zmanjšani podporni ploskvi

(3) Ni okvare	Hodi 10 korakov s poravnavo peta – prsti brez opotekanja.
(2) Blaga okvara	Hodi od 7 do 9 korakov s poravnavo peta – prsti.
(1) Zmerna okvara	Hodi od 4 do 7 korakov s poravnavo peta – prsti.
(0) Huda okvara	Hodi manj kot 4 korake s poravnavo peta – prsti ALI naloge ne opravi brez pomoči.

8. Hoja z zaprtimi očmi

 čas (s): _____

(3) Ni okvare	Prehodi 6 m < 7 s, brez tehničnih pripomočkov, brez znakov motenj ravnotežja, ustrezna shema hoje, v območju A.
(2) Blaga okvara	Prehodi 6 m < 9 s in > 7 s, ALI uporablja tehnični pripomoček, ALI blage nepravilnosti pri hoji, ALI zaide v območje B.
(1) Zmerna okvara	Prehodi 6 m > 9 s, ALI nepravilna shema hoje, ALI znaki motenj ravnotežja, ALI zaide v območje C.
(0) Huda okvara	Ne more prehoditi 6 m brez pomoči, ALI težje nepravilnosti v shemi hoje, ALI izraziti znaki motenj ravnotežja, ALI se opoteče v območje D.

9. Hoja nazaj



čas (s): _____

(3) Ni okvare	Prehodi 6 m < 7 s, brez tehničnih pripomočkov, brez znakov motenj ravnotežja, ustrezna shema hoje, v območju A.
(2) Blaga okvara	Prehodi 6 m < 9 s in > 7 s, ALI uporablja tehnični pripomoček, ALI blage nepravilnosti pri hoji, ALI zaide v območje B.
(1) Zmerna okvara	Prehodi 6 m > 9 s, ALI nepravilna shema hoje, ALI znaki motenj ravnotežja, ALI zaide v območje C.
(0) Huda okvara	Ne more prehoditi 6 m brez pomoči, ALI težje nepravilnosti v shemi hoje, ALI izraziti znaki motenj ravnotežja, ALI se opoteče v območje D.

10. Hoja po stopnicah

(3) Ni okvare	Prestopa, ne uporablja ročaja.
(2) Blaga okvara	Prestopa, uporablja ročaj.
(1) Zmerna okvara	Dostopa, uporablja ročaj.
(0) Huda okvara	Naloge ne more opraviti varno.

NALOGA FGA	Ocenjevanje 1	Opombe	Ocenjevanje 2	Opombe
1. Hoja po ravnem	_____		_____	
2. Sprememba hitrosti hoje	_____		_____	
3. Hoja z obračanjem glave (levo – desno)	_____		_____	
4. Hoja z nagibi glave (gor – dol)	_____		_____	
5. Hoja in obrat na mestu	_____		_____	
6. Prestopanje ovire	_____		_____	
7. Hoja na zmanjšani podporni ploskvi	_____		_____	
8. Hoja z zaprtimi očmi	_____		_____	
9. Hoja nazaj	_____		_____	
10. Hoja po stopnicah	_____		_____	
Skupno število točk (največ 30)	_____		_____	