RegioneEmiliaRomagna

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

CARTELLA DEL FISIOTERAPISTA PER VALUTAZIONI
"Riduzione dei rischi di caduta nell'anziano fragile a domicilio"

NOME E COGNOME **DATA …….**

…….

1° TEST : Alzarsi dalla sedia "Chair stand test"

Esecuzione: chiedere al paziente di alzarsi e sedersi per n. 5 volte consecutive e contrassegnare la casella corrispondente al risultato.

Successo	Tempo esecuzione esercizio in secondi (max 2 minuti)	Insuccesso

2°TEST : Prove dell'equilibrio (scala da 1 a 4)
"Four test balance scale"

Posizione	Successo	Tempo di esecuzione esercizio in secondi (minimo 10 secondi)	Insuccesso
1 Stazione eretta a piedi uniti			
2 Stazione eretta in semi-tandem			
3 Stazione eretta in tandem			
4 Stazione eretta su di un piede			

Ft……..

Istruzioni per la compilazione

Chair stand test (Alzarsi dalla sedia)

Usare una sedia robusta senza braccioli

Mettere la sedia con lo schienale verso il muro per maggiore sicurezza

Spiegare alla persona di alzarsi e sedersi il più velocemente possibile per cinque volte con le braccia incrociate

Usando un cronometro, registrare in secondi il tempo impiegato a sedersi e rialzarsi cinque volte. Tempo massimo concesso per completare il test: due minuti

Prendere nota della riuscita/non riuscita del test e del tempo impiegato (in secondi)

Four test balance scale (test di valutazione dell'equilibrio in 4 prove)

Include 4 esercizi di equilibrio statico di difficoltà crescente, che devono essere eseguiti senza strumenti. I test vanno eseguiti a piedi nudi

Non sono concessi tentativi prima di eseguire gli esercizi

L'operatore può aiutare la persona ad assumere la corretta posizione dei piedi; la persona deve segnalare quando si sente in grado di iniziare l'esercizio senza aiuto

Se la persona non è in grado di assumere la posizione necessaria, non continuare il test (test fallito)

La persona deve mantenere ciascuna posizione per 10 secondi prima di iniziare l'esercizio successivo

La valutazione del tempo va interrotta se:

- la persona muove i piedi dalla posizione appropriata
- l'operatore deve sostenere la persona per evitarne la caduta
- la persona tocca il muro o altri oggetti per sostenersi

Barrare nel caso di incapacità a mantenere la posizione eretta a piedi uniti e all'esercizio più difficile completato

1 *Posizione eretta a piedi uniti*
2 *Posizione eretta a semi-tandem*
- la persona sceglie quale piede mettere davanti
- deve mantenere la posizione per 10 secondi

3 *Posizione eretta in tandem*
- la persona sceglie quale piede mettere davanti
- deve mantenere la posizione per 10 secondi

4 *Posizione eretta su di un piede*
- la persona sceglie su quale piede reggersi
- il tempo viene calcolato non appena la persona stacca il piede dal pavimento