**Станція «Оцінка рівноваги і координації»**

Клінічне завдання: Ви – фізичний терапевт. Ваше завдання провести комплексну оцінку функції рівноваги / ризику падінь в пацієнта геріатричного віку із застосуванням тестів «Проба Ромберга», «Встань та йди»

**Алгоритм «Комплексна оцінка функції рівноваги / ризику падінь**

**в пацієнта геріатричного віку»**

Одним з простих тестів для оцінки рівноваги є проба Ромберга. Цей тест включає в себе оцінку рівноваги в положенні стоячи стопи разом, руки витягнуті вперед, очі закриті. У цьому положенні пацієнт повинен встояти в нормі більше 15 секунд.

**1. Пояснити пацієнту мету / очікуваний результат тесту.**

«Зараз ми з Вами проведемо тест на рівновагу і дізнаємося як Ви тримаєте рівновагу».

**2. Пояснити пацієнту процедуру тесту.**

«Спочатку я Вам розповім, а потім покажу як треба виконувати цей тест. Для виконання цього тесту Ви маєте зайняти положення стоячи, стопи разом (внутрішні поверхні стоп мають стикатися), витягнути руки вперед і за командою «Почали» закрити очі. Ви повинні постаратися простояти в цьому положенні не менше 15 секунд або до того моменту, коли почуєте команду "Стоп"».

**3. Продемонструвати пацієнту правильне положення для проведення тесту.**

**4. Пояснити пацієнту можливі відчуття при проведенні тесту та умови безпеки.**

**«**Якщо Ви вважаєте, що Вам важко буде виконати цей тест або він небезпечний для Вас – обов'язково повідомте мені. Якщо під час виконання тесту Ви відчуєте запаморочення, втрату рівноваги – Ви маєте перервати тест. Я буду знаходитись поряд з Вами для Вашої безпеки».

**5. Уточнити у пацієнта чи зрозумілі йому пояснення.**

«Чи все Вам зрозуміло?» - відповідь

«Чи є у Вас якісь питання?» - відповідь

**6. Підготувати пацієнта до початку тесту.**

«Будь-ласка, займіть початкове положення. Встаньте зі стільця, дещо відійдіть від нього.

Поставте ноги разом, витягніть руки вперед. Добре. Тепер по команді "Почали" Ви закриваєте очі, утримуєте це положення і відкриваєте очі по команді "Стоп".

Ви готові?» - відповідь

**7. Провести тест:**

**• вимовити команду «Почали» та ввімкнути секундомір**

**• через 15 секунд вимовити команду «Стоп» та вимкнути секундомір**

**8. Оцінити результат тесту**

«Процедуру тесту закінчено. Ваш час утримання рівноваги в тесті складає 15 секунд (більше 15 секунд), що свідчить про хорошу функцію рівноваги.

**Переходимо до тесту «Встань та йди»**

Тест «Встань та йди» є найбільш розповсюдженим тестом для оцінки рівня мобільності в пацієнтів геріатричного віку.

**1. Перевірити наявність необхідного обладнання для проведення тесту.**

- Для проведення тесту нам необхідний стілець без підлокітників, встановлений таким чином, щоб він не торкався стіни.

- На підлозі потрібно виміряти відстань 3 м на відмітити її позначкою (кольорова стрічка)

- Секундомір для вимірювання часу

**2. Пояснити пацієнту мету / очікуваний результат тесту.**

«Зараз ми з Вами виконаємо ще один тест для того, щоб дізнатися як Ви утримуєте рівновагу під час ходьби і чи немає у Вас ризику падіння».

**3. Пояснити пацієнту процедуру тесту.**

«Зараз по моїй команді Вам потрібно буде встати зі стільця, пройти 3 метри до позначки, розвернутися, повернутися назад і сісти на стілець. Звертаю вашу увагу, що Вам потрібно пройти цю відстань у швидкому темпі, але максимально безпечному для Вас».

**4. Уточнити чи потрібна пацієнтові допомога в переміщенні.**

«Якщо Ви вважаєте, що Вам потрібна допомога в переміщенні – обов'язково повідомте мені. Якщо Ви використовуєте будь-які допоміжні засоби пересування і вважаєте, що Вам важко буде пройти цей тест без них – Ви можете їх використовувати».

**5. Уточнити у пацієнта чи зрозумілі йому пояснення.**

«Чи все Вам зрозуміло?» - відповідь

«Чи є у Вас якісь питання?» - відповідь

**6. Підготувати пацієнта до початку тесту, пояснити правила безпеки**

«Будь-ласка, сядьте рівно, обіпріться на спинку стільця. Зараз я дам команду «Почали» та буду йти рядом з Вами для Вашої безпеки.

Ви готові?» - відповідь

**7. Провести тест**

**• вимовити команду «Почали» та ввімкнути секундомір** (секундомір вмикається в момент відриву спини пацієнта від спинки стільця)

**• супроводжувати пацієнта під час тесту** (йти трохи позаду, страхувати руками, не торкаючись пацієнта)

**• вимкнути секундомір** (спина пацієнта торкається спинки стільця)

**8. Повідомити пацієнта про закінчення тесту**

Отже, ми завершили тест «Встань та йди»

**9. Записати результат тесту в карті пацієнта**

**10. Оцінити результат тесту**

«Ваш результат складає 9 секунд. Такий результат свідчить про гарний рівень мобільності та низький ризик падінь».

В нормі в пацієнтів геріатричного віку результат цього тесту має складати менше 14 секунд. Виконання цього тесту за 14 і більше секунд свідчить про підвищений ризик падінь. Якщо для виконання тесту пацієнту потрібно 30 та більше секунд, це свідчить про необхідність застосування допоміжних засобів переміщення.