

Presejanje za funkcijsko manjzmožnost

Navodila za izvajalce presejanja za funkcijsko
manjzmožnost

Urednica: Tjaša Knific

Avtorji: Tjaša Knific
Janet Klara Djomba
Andrea Backović Juričan
Miroljub Jakovljević

Jezikovni pregled: Ivanka Huber

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Elektronski vir: www.nijz.si

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2015

Brezplačen izvod.

Za vsebino posameznega poglavja so odgovorni njegovi avtorji.

Dokument je nastal v okviru projekta "Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju" s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

612.7(035)(0.034.2)
796.012.1(035)(0.034.2)

PRESEJANJE za funkcijsko manjzmožnost [Elektronski vir] : navodila za izvajalce presejanja za funkcijsko manjzmožnost / [avtorji Tjaša Knific ... [et al.] ; urednica Tjaša Knific]. - El. knjiga. - Ljubljana : Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015

ISBN 978-961-6911-62-7 (pdf)
1. Knific, Tjaša
280011008

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	4
2	SHEMATSKI PRIKAZ PRESEJANJA ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST	5
3	NAPOTOVANJE NA PRESEJANJE ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST.....	6
	UDELEŽBA SPLOŠNE POPULACIJE STAREJŠIH NA PRESEJANJU ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST.....	6
4	POTEK PRESEJANJA ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA.....	7
5	INTERPRETACIJA REZULTATOV IN SVETOVANJE ZA VKLJUČITEV V NADALJNJO OBRAVNAVO PRI UGOTOVLJENEM STANJU FUNKCIJSKE ZMOŽNOSTI	15

KAZALO PRILOG

PRILOGA 1: Vprašalnik za ugotavljanje funkcijske zmožnosti: OCENA (NE)ZMOŽNOSTI- SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA (ON-SZO) (verzija 12+24, intervju z navodili).....	16
---	----

PRILOGA 2: Vprašalnik za ugotavljanje funkcijske zmožnosti: OCENA (NE)ZMOŽNOSTI- SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA (ON-SZO) (verzija 12+24, intervju).....	42
--	----

PRILOGA 3: Obrazec za vpisovanje rezultatov presejalnega testa za oceno mišične moči.....	64
---	----

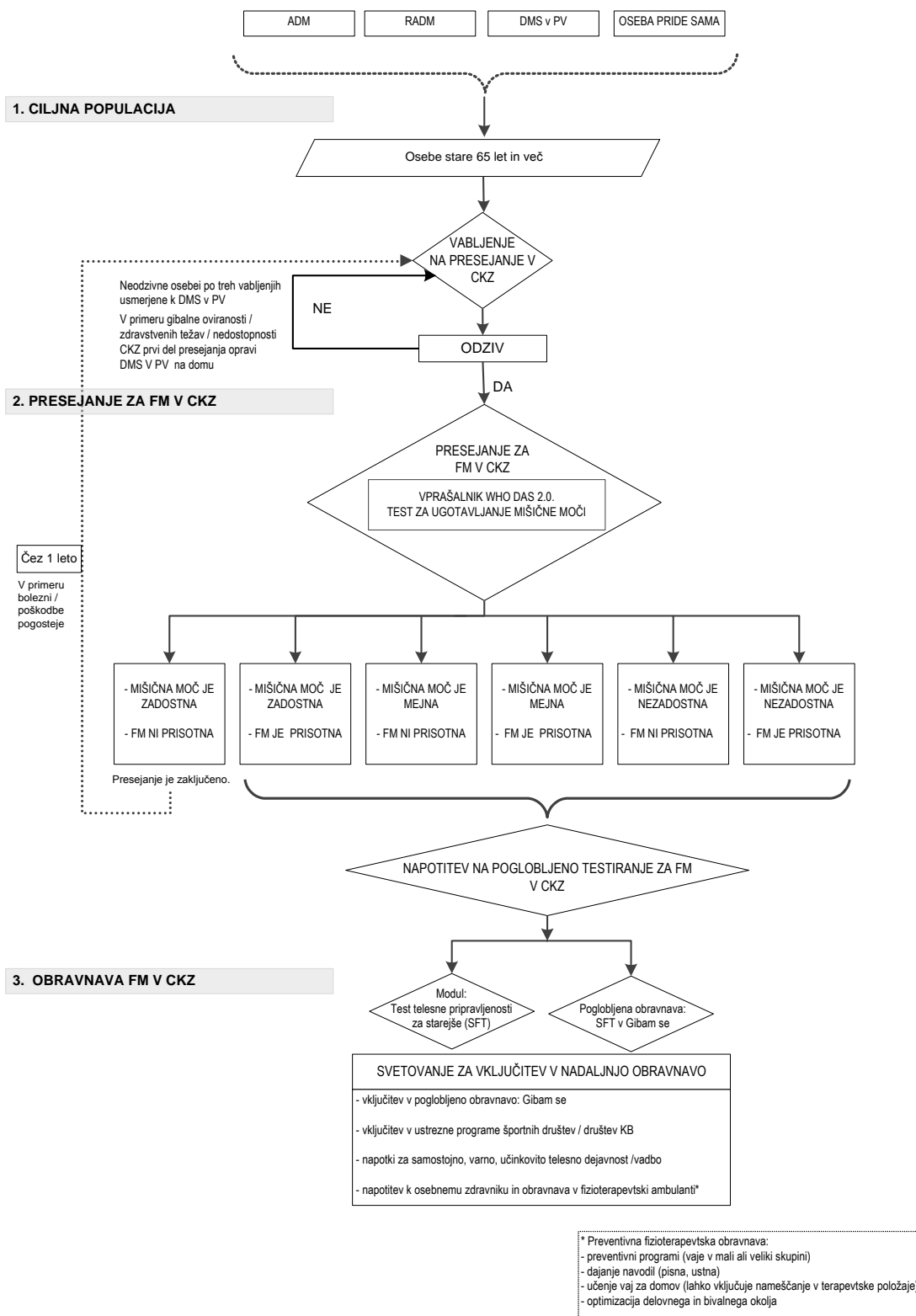
PRILOGA 4: Test telesne pripravljenosti za starejše (Senior fitness test-SFT). Kratka navodila za izvajalce poglobljenega testiranja za starejše).....	69
--	----

1 UVOD

Presejanje za funkcijsko manjzmožnost je nova obravnava v okviru Centra za krepitev zdravja (CKZ). Priročnik za izvajanje presejanja za funkcijsko manjzmožnost je v prvi vrsti namenjen izvajalcem presejanja za FM. Prvič bo uporabljen kot interno gradivo za potrebe pilotne izvedbe presejanja za funkcijsko manjzmožnost v okviru projekta Skupaj za zdravje. Na podlagi rezultatov evalvacije pilota bomo v naslednji fazi sistem presejanja modificirali in preoblikovali z namenom priprave čim bolj optimalnega in učinkovitega presejanja za funkcijsko manjzmožnost, katerega namen bo zgodnje odkrivanje funkcijsko manjzmožnih starejših in vključevanje le teh v ciljno obravnavo za preprečevanje ali odpravo posledic staranja.

2 SHEMATSKI PRIKAZ PRESEJANJA ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST

PRESEJANJE ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST (FM) V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA (CKZ)



3 NAPOTOVANJE NA PRESEJANJE ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST

Napotovanje na presejanje za funkcijsko manjzmožnost poteka iz 3 različnih virov:

Referenčna ambulanta družinskega zdravnika (RADM)

DMS v RADM napoti vse osebe stare 65 let in več na dodatno presejanje za funkcijsko manjzmožnost v CKZ.

Ambulanta družinskega zdravnika (ADM)

Zdravnik družinske medicine (ZDM) v ADM napoti vse osebe stare 65 let in več na presejanje za funkcijsko manjzmožnost v CKZ.

Patronažno varstvo (PV)

Diplomirana medicinska sestra v PV napoti vse osebe stare 65 let in več, na presejanje za funkcijsko manjzmožnost v CKZ.

DMS v PV opravi presejanje na domu, če oseba ni zmožna prihoda v CKZ (prevelika oddaljenost, zdravstvene težave, gibalne omejitve posameznika ...). Prvi del presejanja (izpolnjevanje vprašalnika za ugotavljanje funkcijske manjzmožnosti in funkcijska testa za ugotavljanje mišične moči) opravi po enakem postopku kot ga izvede izvajalec v CKZ. Osebi, ki je zaradi pozitivnega izida presejanja za funkcijsko manjzmožnost bila napotena na poglobljeno testiranje funkcijske manjzmožnosti, se izvede testiranje telesne pripravljenosti za starejše v CKZ. V primeru, da oseba zaradi zdravstvenih težav in gibalne oviranosti ni sposobna obiska CKZ-ja, DMS v PV o tem obvesti diplomiranega fizioterapevta (DFT) v CKZ, ki opravi testiranje starejše osebe na domu.

UDELEŽBA SPLOŠNE POPULACIJE STAREJŠIH NA PRESEJANJU ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST

Presejanja za funkcijsko manjzmožnost se lahko organizirano v CKZ ali lokalni skupnosti udeležijo vse osebe stare 65 let in več, čeprav niso bile napotene s strani RADM, ADM in DMS v PV. Edini pogoj za umestitev osebe na presejanje je starostna meja 65 let in več.

S populacijskega vidika je priporočeno, da se presejanje za FM izvaja tudi izven zdravstvenega sistema, in sicer v lokalnih društvih, kot so športna društva, društva bolnikov in društva upokojencev ter na drugih lokacijah ali ob določenih lokalnih dogodkih, na katerih naj bi medsebojno sodelovali tako zdravstveni kot tudi nezdravstveni delavci.

4 POTEK PRESEJANJA ZA FUNKCIJSKO MANJZMOŽNOST V CENTRU ZA KREPITEV ZDRAVJA

Kje se izvaja presejanje?

V CKZ ali organizirano v lokalni skupnosti oziroma izjemoma na domu osebe.

Kdo izvaja osnovno presejanje?

- Diplomirani fizioterapevt (DFT) ali
- diplomirana medicinska sestra (DMS) ali
- diplomirani kineziolog (DK) ali
- DMS v PV na domu, v primeru, da oseba ni zmožna obiska v CKZ. V tem primeru, o tem obvesti izvajalca presejanja v CKZ.

Koga se preseja?

Udeleženci presejanja/pacienti/preiskovanci so lahko vsi posamezniki stari 65 let in več.

Kako poteka presejanje?

Presejanje poteka v dveh korakih:

1. Korak: Osnovno presejanje za FM zajema izpolnjevanje vprašalnika za ugotavljanje funkcijske manjzmožnosti in izvedbo funkcijskih testov za ugotavljanje mišične moči. Oba testa sta enakovredna.
2. Korak: V primeru, da vprašalnik in/ali test pokažeta možnost/sum na prisotnost funkcijske manjzmožnosti, se dotičnega posameznika napoti na naslednjo stopnjo, to je na poglobljeno testiranje funkcijske manjzmožnosti - testiranje telesne zmogljivosti za starejše.

1. PRVI KORAK - VPRAŠALNIK ZA UGOTAVLJANJE FUNKCIJSKE MANJZMOŽNOSTI IN TEST ZA UGOTAVLJANJE MIŠIČNE MOČI

1.1 Izpolnjevanje vprašalnika

Z vprašalnikom ugotavljamo funkcijsko zmožnost, funkcijsko manjzmožnost in funkcijsko nezmožnost. Vprašalnik je sestavljen iz dveh delov, ki sestojita iz 12 oz. 24 vprašanj. Vprašalnik izpolnjuje izvajalec v obliki intervjuja; to pomeni, da udeležencu postavlja vprašanja in nato odgovore sam zabeleži v vprašalnik.

Izpolnjevanje poteka po naslednjih korakih:

1. Za ugotovitev problematičnih domen funkcioniranja se izvede **prvi del vprašalnika z 12 vprašanji**.
2. Pri **vsakem vprašanju** iz prvega dela, na katerega je **odgovor potrjen (2-5 točk)**, se intervju nadaljuje s **poglobljenimi vprašanji za posamezno domeno**. Pri pilotnem izvajanju se intervju nadaljuje samo s poglobljenimi vprašanji v domeni »mobilnost«.
3. Pri potrjenem odgovoru (2-5) na poglobljeno vprašanje, sledijo še podvprašanja o:
 - številu dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in
 - obsegu zaznanih težav.

Povprečen čas trajanja intervjuja je 20 minut.

Presejalni vprašalnik za ugotavljanje funkcijske zmožnosti z navodili za izvajalce je del **priloge 1**.

Presejalni vprašalnik za ugotavljanje funkcijske zmožnosti za uporabo je del **priloge 2**.

1.2 Vrednotenje vprašalnika in ocena statusa FM

S točkami ovrednotimo samo prvi del vprašalnika. Možni odgovori na vsako vprašanje so opredeljeni s točkami (glej spodnjo tabelo):

Odgovor	Število točk
Sploh ne	1
Rahle	2
Zmerne	3
Hude	4
Zelo hude ali nisem zmogel/-a	5

Če pri katerem koli vprašanju iz prvega dela vprašalnika (vprašanja S1-12) dobimo vrednost 2-5 točk, smatramo, da je pri osebi lahko prisotna funkcijska manjzmožnost in je potrebna nadaljnja obravnava.

Vprašanja iz drugega dela vprašalnika so namenjena natančnejši opredelitvi težav posameznika in so pomembna in namenjena individualni obravnavi.

Stanje funkcijske zmožnosti ocenimo glede na spodnje kriterije.

Št. točk	Ocena ogroženosti za funkcijsko manjzmožnost
1 točka pri vseh vprašanjih	funkcijska manjzmožnost ni prisotna
2-5 točk pri katerem koli vprašanju	funkcijska manjzmožnost je prisotna

1.3 Presejalni test za oceno mišične moči

1.3.1 Izvedba testa

Izvajalec presejanja z osebo izvede dva testa za oceno mišične moči zgornjih in spodnjih okončin:

- Test vstajanja s stola v 30 sekundah in
- Test zmogljivosti prijema-dinamometrija

A. Vstajanje s stola v 30 sekundah (*angl. Chair Rise Test-30*)

Oprema: standardni stol brez naslonjala za roke, kronometer.

Postopek: stol namestimo ob steno ali pa ga stabiliziramo sami. Preiskovanec sedi vzravnano tako, da se s hrbtom naslanja na naslonjalo stola, s stopali narazen v širini ramen. Zgornja uda sta prekrižana preko prsnega koša. Iz tega položaja se preiskovanec popolnoma dvigne v pokončno držo, se usede, dvigne in zopet vstane (Slika 1). Štejemo popolne ponovitve (popolna ponovitev zajema popoln dvig in usedanje skupaj).

Navodila preiskovancu:

- usedite se tako, da boste s hrbtom naslonjeni na naslonjalo stola;
- prekrižajte roki čez prsni koš;
- stopala naj bodo v širini ramen in plosko na tleh;
- na povelje »zdaj« se dvignete v pokončni položaj, nato se usedete nazaj, zopet dvignete v pokončni položaj;
- dviganje in usedanje boste ponavljali 30 s;
- demonstrirajte test tako počasi kot hitro;
- preiskovanec z enim ali dvema poskusoma dokaže razumevanje testa.

Rezultat:

- število popolnih ponovitev (popolnih dvigov in usedanj skupaj) v 30 s;
- če čas testiranja poteče med zadnjo ponovitvijo in ta ni popolna, se ta ne šteje;
- če preiskovanec ne more vstati brez pomoči rok, je njegov rezultat 0.



Slika 1. Začetni, vmesni in končni položaj pacienta med testom vstajanja s stola.

Vrednotenje testa »Vstajanje s stola v 30 sekundah«: rezultat je število popolnih dvigov s stola v 30 sekundah (Preglednica 1).

Preglednica 1. Normativne vrednosti za test »Vstajanje s stola v 30 sekundah«.

Starost	MOŠKI			ŽENSKE		
	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60-64	< 14	14 do 19	> 19	< 12	12 do 17	> 17
65-69	< 12	12 do 18	> 18	< 11	11 do 16	> 16
70-74	< 12	12 do 17	> 17	< 10	10 do 15	> 15
75-79	< 11	11 do 17	> 17	< 10	10 do 15	> 15
80-84	< 10	10 do 15	> 15	< 9	9 do 14	> 14
85-89	< 8	8 do 14	> 14	< 8	8 do 13	> 13
90-94	< 7	7 do 12	> 12	< 4	4 do 11	> 11

B. Zmožljivost prijema (*angl. Hand grip Strength Test*)

Oprema: dinamometer, standardni stol z naslonjalom.

Postopek: Preiskovanec sedi na stolu brez naslona za zgornje ude, nadlaket je v addukciji in srednjem položaju med zunanjo in notranjo rotacijo, komolec flektiran za 90°, podlaket v srednjem položaju med supinacijo in pronacijo, zapestje pa od 0° do 30° v dorzalni fleksiji in od 0° do 15° ulnarne abdukcije, vzdolžna os dinamometra je vzporedna z vzdolžno osjo pacientove nadlakti, preiskovalec drži dinamometer in s tem zagotavlja testni položaj (Slika 2).

Navodila preiskovancu: Navodila morajo biti jasna, kratka in glasna:

“Želel(a) bi, da držite ročaj tako kot jaz, in ga potem stisnete, kar se da močno”. Preiskovalec demonstrira in da dinamometer v pacientovo roko. Ko se le-ta namesti v pravilen položaj, preiskovalec vpraša: “Ali ste pripravljeni?” Če dobi pritrdilen odgovor nadaljuje: “Stisnite kar se da močno!” Ko pacient začne ročaja stiskati, ga preiskovalec vzpodbuja: “Še močneje, še, še! ... (5s) Sprostite se.”

Rezultat: Preiskovanec opravi 3 poizkuse z levo in desno roko. Rezultat v kilogramih (kg) se odčita na dinamometru. Za končni rezultat se upošteva povprečni rezultat vseh 3 meritev (posebej za levo in desno roko).



Slika 2. Položaj preiskovanca med testiranjem zmogljivosti prijema

Vrednotenje testa »Zmogljivost prijema«: rezultat (v kg) se odčita na dinamometru (Preglednica 2).

Preglednica 2. Normativne vrednosti testa »Zmogljivost prijema«.

Ocena	Moški	Ženske
Nad povprečjem	> 50	> 30
Povprečno	45-50	25-30
Pod povprečjem	< 45	< 25

C. Skupno vrednotenje obeh testov za oceno mišične moči

Vrednotenje testov	Rezultat posameznega testa
Vstajanje s stola	
Ustrezno	povprečno ali nadpovprečno
Neustrezno	podpovprečno
Dinamometrija zgornjih okončin	
Ustrezno	povprečno ali nadpovprečno
Neustrezno	podpovprečno

1.3.3 Vrednotenje obeh testov za oceno mišične moči

Status preiskovanca glede stanja mišične moči dobimo s seštevkom rezultatov obeh testov in se oceni glede na spodnje kriterije.

Stanje mišične moči	Ocena statusa glede stanja mišične moči
Oba testa za oceno mišične moči sta ocenjena z oceno 'ustrezno'.	Zadostna mišična moč
Eden od obeh testov je ocenjen z oceno 'neustrezno'.	Mejna mišična moč
Oba testa za oceno mišične moči sta ocenjena z oceno 'neustrezno'.	Nezadostna mišična moč

1.4 Obravnava osebe glede na rezultate prvega koraka presejanja

Pri načrtovanju obravnave funkcijske zmožnosti upoštevamo tako stanje mišične moči kot tudi stanje funkcijske zmožnosti. Ukrepi glede na rezultate so predstavljeni v spodnji tabeli:

Ocena statusa pacienta	Ukrepi
Mišična moč je zadostna, funkcijska manjzmožnost ni prisotna.	Presejanje se konča. Osebi svetujemo ohranjanje telesne dejavnosti. Na ponovno presejanje ga povabimo čez eno leto. V primeru dolgotrajne bolezni ali poškodbe priporočamo presejanje po bolezni/poškodbi.
Mišična moč je zadostna, funkcijska manjzmožnost je prisotna.	Napotitev v CKZ na poglobljeno testiranje za funkcijsko manjzmožnostjo (SFT).
Mišična moč je mejna, funkcijska manjzmožnost ni prisotna.	Napotitev v CKZ na poglobljeno testiranje za funkcijsko manjzmožnostjo (SFT).
Mišična moč je mejna, funkcijska manjzmožnost je prisotna.	Napotitev v CKZ na poglobljeno testiranje za funkcijsko manjzmožnostjo (SFT).
Mišična moč je nezadostna, funkcijska manjzmožnost ni prisotna.	Napotitev v CKZ na poglobljeno testiranje za funkcijsko manjzmožnostjo (SFT).
Mišična moč je nezadostna, funkcijska manjzmožnost je prisotna.	Napotitev v CKZ na poglobljeno testiranje za funkcijsko manjzmožnostjo (SFT).

Obrazci za vpisovanje rezultatov presejalnega testa za oceno mišične moči so del **priloge 3**.

2 DRUGI KORAK - POGLOBLJENO TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE Z TESTOM TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE (SENIOR FITNESS TEST-SFT)

Kje se izvaja poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti za starejše?

V centru za krepitev zdravja in organizirano v lokalni skupnosti.

Poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti za starejše v CKZ se odvija v dveh delavnicah:

1. Modul za krepitev zdravja: Test telesne pripravljenosti za starejše (SFT).

Komu je namenjen:

- Odraslim, starim 65 let in več, ki so bili predhodno presejani za funkcijsko manjzmožnost in jim je bil ugotovljen sum na funkcijsko manjzmožnost oz. je bil vsaj en od dveh presejalnih testov za oceno mišične moči pozitiven in ki ne želijo (niso motivirani) na poglobljeno obravnavo v okviru delavnice Gibam se ali Zdravo hujšanje.
- Odraslim, starim 65 let in več, ki želijo poglobljeno oceno njihove telesne pripravljenosti.

Potek:

- Trajanje: 1 srečanje, 120 min
- Število udeležencev: 10

Cilji:

- Posameznikom posredovati informacijo o njihovi telesni pripravljenosti glede na izid poglobljenega testiranja.
- Posameznikom ponuditi individualen nasvet, kako izboljšati svojo telesno pripravljenost.

Vsebina:

- Baterija testov (7 testov) za ugotavljanje telesne pripravljenosti starejših.

Na podlagi rezultatov testiranja in zdravstvenega stanja se posamezniku strokovno svetuje, kaj storiti v primeru ugotovljenega podpovprečnega rezultata v eni ali več telesnih komponentah. Glede na izid testiranja se posameznika smiselno napoti v nadaljnjo obravnavo.

2. Poglobljena obravnava: Gibam se (vsebuje začetno in končno testiranje telesne pripravljenosti za starejše- SFT).

Komu je namenjena:

- Posameznikom z ugotovljeno funkcijsko manjzmožnostjo.
- Posameznikom z dejavnikom tveganja telesne nedejavnosti ob hkratni ogroženosti za KNB ali prisotnosti KNB.

Potek:

- Trajanje: 14 skupinskih srečanj, 2 individualna posveta (srečanja trajajo od 60-120 min)
- Število udeležencev: 10

Cilji:

- Posamezniki pridobijo poglobljeno oceno lastne telesne pripravljenosti.
- Posamezniki lahko postopno, po individualnem programu, povečujejo količino telesne dejavnosti.
- Posamezniki pridobijo znanje in veščine za samostojno izvajanje vadbe.
- Posamezniki na podlagi meritev dobijo informacijo o lastnem napredku v telesni pripravljenosti in gibalnih navadah.

Vsebina:

- Znanje o varni, zdravju koristni telesni dejavnosti in nevarnostih sedečega življenjskega sloga za zdravje.
- Učenje vzdrževanja optimalne/pravilne telesne drže in pravilnega vzorca dihanja med izvajanjem telesne vadbe.
- Izvajanje celostnega testiranja telesne pripravljenosti.
- Učenje, kako je mogoče s pomočjo telesne dejavnosti obvladovati kronično bolezen / specifično zdravstveno stanje.
- Prepoznavanje ovir za telesno dejavnost in iskanje ustreznih rešitev za ohranjanje aktivnega življenjskega sloga.
- Izdelava programa telesne dejavnosti in vadbe.
- Učenje ocenjevanja intenzivnosti lastne vadbe in prepoznavanja znakov pretirane vadbe.
- Učenje pravilnega izvajanja različnih elementov in vrst telesne dejavnosti.
- Pridobivanje informacij in napotkov o možnostih za redno telesno dejavnost v okolici.

Kdo izvaja poglobljeno testiranje telesne pripravljenosti za starejše?

- Diplomirani fizioterapevt (DFT) ali
- diplomirani kineziolog (DK).

Katere teste vsebuje testiranje telesne pripravljenosti za starejše?

Poglobljeno testiranje je sestavljeno iz 7 testov:

1. Merjenje višine in teže;
2. Vstajanje s stola;
3. Upogib komolca (biceps test);
4. Doseg sede;
5. Test praskanja hrbta;
6. Časovno merjeni vstani in pojdi (2,4 m) test;
7. 6 minutni test hoje ali 2 minutni test stopanja na mestu.

Izvedba testov, vrednotenje oz. interpretacija rezultatov in svetovanje so opisani v **prilogi 4** in so del izobraževanja za izvajalce programa za krepitev zdravja v centrih za krepitev zdravja.

5 INTERPRETACIJA REZULTATOV IN SVETOVANJE ZA VKLJUČITEV V NADALJNJO OBRAVNAVO PRI UGOTOVLJENEM STANJU FUNKCIJSKE ZMOŽNOSTI

Po opravljenem poglobljenem testiranju z osebo opravimo kratko, individualno svetovanje, ki vključuje povratne informacije o rezultatih testiranja (vključuje svetovanje, kaj konkretno storiti v primeru ugotovljenega podpovprečnega rezultata v eni ali več telesnih komponent) in svetovanje za vključitev v nadaljnjo obravnavo.

Glede na zdravstveno stanje posameznika in dobljene rezultate testiranja lahko dotične osebe obravnavamo na sledeče načine:

1. Motiviramo jih za vključitev v delavnico Gibam se ali Zdravo hujšam (za vstop v delavnico morajo izpolnjevati vstopne pogoje).
2. Motiviramo jih za vključitev v ustrezne programe lokalnih športnih društev ali društev kroničnih bolnikov oziroma društev upokojencev, v primeru da je njihovo zdravstveno stanje stabilno (v pomoč naj vam bo nabor ponudnikov zbranih v Katalogu informacij).
3. Če niso zainteresirani za skupinsko obravnavo, ki vključuje opolnomočenje posameznika za spremembo življenjskega sloga vsaj v smislu gibalnih navad ali pa niso zainteresirani za udeležbo na skupinskih vadbah, in v primeru da je njihovo zdravstveno stanje stabilno, jim posredujemo osnovne napotke (minimalni standard) za varno, učinkovito in samostojno telesno dejavnost/vadbo, ki jo lahko opravljajo tudi neorganizirano in sicer ob različnih priložnostih (na poti, doma in v prostem času).
4. Napotimo jih k osebemu zdravniku, ki jim izda delovni nalog za ambulantno fizioterapijo. Fizioterapevt bo po posvetu z zdravnikom na podlagi prvega obiska v fizioterapevtski ambulanti (vključuje fizioterapevtsko oceno začetnega stanja in pregled pridobljenih rezultatov testiranja telesne pripravljenosti za starejše) določil vrsto fizioterapevtske obravnave, ki je lahko:

A) Preventivna

Izbira lahko med postopki:

- Preventivnimi programi (vaje v mali ali veliki skupini).
- Dajanje navodil (pisno, ustno).
- Učenje vaj za domov (lahko vključuje nameščanje v terapevtske položaje).
- Optimizacija delovnega in bivalnega okolja.

B) Kurativna

Za kurativno obravnavo se odloči v primeru, da gre za posameznika, ki je zdravstveno nestabilen (npr. nima urejene svoje kronične bolezni, je polimorbiden, funkcijsko nezmožen ali izrazito funkcijsko manjzmožen ipd.)

PRILOGA 1

Vprašalnik za ugotavljanje funkcijske zmožnosti

OCENA (NE)ZMOŽNOSTI- SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA (ON-SZO)

(verzija 12+24, intervju z navodili)

Priredili po vprašalniku ON-SZO: Tjaša Knific
Janet Klara Djomba
Miroљjub Jakovljević

Prvotni prevod vprašalnika: Mihaela Tornar

OCENA (NE)ZMOŽNOSTI- SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA (ON-SZO)
(verzija 12+24, intervju z navodili)

Intervju vsebuje 12 vprašanj.

Besedilo namenjeno izvajalcu intervjuja je napisano z krepkim tiskom, ležeče. Tega besedila ne berite intervjuvancu.

Besedilo namenjeno intervjuvancu je napisano z standardnim tiskom. Preberite ga naglas.

Razdelek 1 Osnovni podatki

Izpolnite postavke F1-F5 pred vsakim intervjujem			
F1	Ime in priimek intervjuvanca		
F2	Ime in priimek izvajalca intervjuja		
F3	Čas trajanja intervjuja		
F4	Datum intervjuja (dan/mesec/leto)		
F5	Bivanjska situacija intervjuvanca na dan intervjuja	Samostojen v skupnosti	1
		Živi ob pomoči druge osebe (asistenca)	2
		Živi v domu starejših občanov (DSO)	3
		Hospitaliziran	4

Obrnite na drugo stran in nadaljujte ...

Razdelek 2 Demografski podatki

Intervju, ki ga bova opravila je razvila svetovna zdravstvena organizacija (SZO) z namenom odkrivanja in boljšega razumevanja ovir s katerimi se ljudje srečujejo zaradi svojih zdravstvenih težav. Podatki zbrani v intervjuju so zaupni in se bodo uporabili le za namene raziskave in obravnavo vašega stanja. Intervju bo trajal od 10 do 20 minut.

Tudi če nimate zdravstvenih težav vam bom zastavil vsa vprašanja.

Začel bom z osnovnimi vprašanji.

A1	Navedite spol glede na opažanje	M Ž	1 2
A2	Koliko ste stari?	_____ let	
A3	Koliko let ste skupno porabili za šolanje v šoli, na fakulteti ali univerzi?	_____ let	
A4	Kakšen je vaš trenutni zakonski stan? (Označite le eno možnost)	Nikoli poročen Trenutno poročen Živim ločeno, vendar sem poročen Ločen Ovdovel Zunajzakonska zveza	1 2 3 4 5 6
A5	Kaj najbolj opisuje vaš glavni zaposlitveni status? (Označite le eno možnost)	Redno zaposlen Samozaposlen (npr. samostojni podjetnik, kmet,...) Prostovoljec Študent Gospodinja Upokojen Brezposeln (zdravstveni razlogi) Brezposeln (drugi razlogi) Ostalo: _____	1 2 3 4 5 6 7 8 9

Obrnite na drugo stran in nadaljujte ...

Razdelek 3 Razlaga

Prehajava na drugi del intervjuja, ki sprašuje o težavah, ki jih imajo ljudje zaradi svojega zdravstvenega stanja.

Vprašalnik sprašuje o težavah, ki jih povzročajo različna zdravstvena stanja. Zdravstvena stanja vključujejo bolezni ali druge kratkotrajne ali dolgotrajne zdravstvene težave, poškodbe, duševne ali čustvene bolezni in težave z alkoholom ali mamili.

Ko odgovarjate na vprašanje imejte v mislih vse težave ali bolezni. Ko vas sprašujem o težavah, ki jih imate z izvajanjem določenega opravila ali naloge pomislite na kakšen način vas zdravstveno stanje ali bolezen ovirata pri izvajanju dejavnosti:

Intervjuvancu pokažite pomožno kartico #1 in razložite na kakšen način lahko občuti težave pri izvajanju dejavnosti:

Navedene dejavnosti (opravila) opravljate:

- S povečanim naporom
- Z nelagodjem ali bolečino
- Počasneje
- Na drug način kot običajno.

Pomislite na zadnjih trideset (30) dni in odgovorite ali ste imeli težave pri opravljanju navedenih dejavnosti (opravil). V mislih imejte način, s katerim običajno opravljate dejavnosti. Pri odgovorih vas prosim da izberete eno izmed možnosti:

Pokažite pomožno kartico #2

Sploh ne, rahle, zmerne, hude, zelo hude ali nisem zmogel.

Poskrbite, da intervjuvanec dobro vidi obe pomožni kartici čez potek celotnega intervjuja.

Obrnite na drugo stran in nadaljujte ...

Razdelek 4 Osnovna vprašanja

Intervjuvancu pokažite pomožno kartico #2.

Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli težave pri:		Sploh ne	Rahle	Zmerne	Hude	Zelo hude ali nisem zmoget/-a
S1	dolgotrajni stoji (na primer 30 minut)?	1	2	3	4	5
S2	opravljanju hišnih opravil?	1	2	3	4	5
<p>Namen tega vprašanja je od anketirancev izvedeti, če so imeli kaj težav pri opravljanju hišnih opravil in pri skrbi za družinske člane ali druge bližnje.</p> <p>Prosimo anketirance naj razmislijo o vseh vrstah hišnih opravil in potrebah družine, kot so:</p> <ul style="list-style-type: none"> - telesne potrebe - čustvene potrebe - finančne potrebe - psihološke potrebe. <p>V nekaterih kulturah je možno, da bodo moški odgovorili, da ne opravljajo hišnih opravil. V teh primerih pojasnite, da se pod hišna opravila šteje tudi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - upravljanje s financami - avto in domača popravila - skrb za dvorišče in okolico hiše - vožnja otrok v in iz šole - pomaganje pri domači nalogi - vzgajanje otrok. <p>Po potrebi dodajte druge primere, da boste izpostavili moška hišna opravila v določeni kulturi.</p> <p>V tem kontekstu je definicija 'hišnih opravil' široka. V primerih, ko anketiranci nimajo stabilnega bivalnega okolja, prav tako obstajajo določene aktivnosti, ki so potrebne za vzdrževanje njihove osebne lastnine. To vprašanje se nanaša na takšne aktivnosti.</p>						
S3	učenju novih nalog (na primer kako priti do nove lokacije)?	1	2	3	4	5
<p>Pri tem vprašanju je kot primer navedeno učenje nove poti. Če anketiranec prosi za razlago, ali deluje kot da razmišlja samo o učenju poti do novega kraj, ga spodbudite naj razmisli tudi o drugih situacijah iz zadnjih 30 dni, v katerih se je moral naučiti nekaj novega, kot npr.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - naloge na delovnem mestu (npr. nov postopek ali naloga) - šola (npr. nova učna tema) - dom (npr. učenje nove naloge za popravilo česa) - prosti čas (npr. učenje nove igre ali veščine). <p>Anketiranca prosite naj pri samooceni razmisli o tem kako enostavno so pridobili nove informacije, koliko pomoči ali ponovitev so potrebovali, da so se naučili in kako dobro so novo znanje obdržali.</p>						

S4	družbenih aktivnostih v skupnosti (na primer udeležba na slavnostnih prireditvah, verskih obredih)?	1	2	3	4	5
	<p>Po potrebi to vprašanje razjasnite z uporabo drugih primerov aktivnosti v skupnosti, kot so udeležba na mestnih sestankih, sejmi, športni dogodki, druženja v mestu, soseski ali skupnosti. Pri tem vprašanju je pomembno ugotoviti, če lahko anketiranec pri takih aktivnostih sodeluje ali mu je to na kak način onemogočeno.</p> <p>Če anketirance zmede izraz 'na enako način kot ostali', jih prosite naj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocenijo do kolikšne mere se lahko povprečni ljudje udeležijo aktivnosti v njihovi skupnosti - razmislijo o svojih lastnih težavah pri vključevanju v aktivnosti v povezavi z oceno. 					
S5	tem, koliko so vaše zdravstvene težave vplivale na vaše čustveno stanje?	1	2	3	4	5
	<p>To vprašanje se nanaša na to koliko so njihove zdravstvene težave vplivale na njihovo čustveno stanje. Čustva so lahko jeza, žalost, obžalovanje, hvaležnost, razumevanje ali katera druga pozitivna ali negativna čustva.</p>					

Če je odgovor na katero izmed vprašanj S1-S5 pozitiven (ocenjen z oceno 2-5) nadaljujte z vprašanji S6-S12. V kolikor so vsi odgovori na vprašanja negativni (ocenjeni z oceno 1) je intervju zaključen. V tem primeru recite:

S tem zaključujeva intervju. Hvala za sodelovanje.

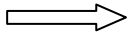
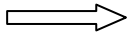
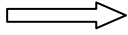
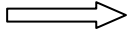
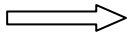
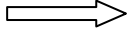
Nadaljujte z vprašanji S6-S12, če je odgovor na katero koli izmed vprašanj S1-S5 pozitiven (ocenjen z oceno 2-5).

Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli težave pri:		Sploh ne	Rahle	Zmerne	Hude	Zelo hude ali nisem zmogel/-a
S6	osredotočanju na neko opravilo v trajanju 10 minut?	1	2	3	4	5
<p><i>Namen tega vprašanja je določiti anketirančevo oceno težav pri koncentraciji za kratek čas, v tem primeru 10 minut. Na splošno anketiranci razumejo to vprašanje. Če je pa razlaga kljub temu potrebna, pa anketiranca spodbudite naj razmisli o svojem osredotočanju v običajnih okoliščinah in ne v primerih ko se ukvarja s problemom ali je v nenavadno motečem okolju. Če je potrebno, spodbudite anketiranca naj razmisli o svoji osredotočenosti med opravljanjem delovnih nalog, branjem, pisanjem, risanjem, igranjem glasbila, sestavljanju opreme ali pohištvu, ali čem podobnem.</i></p>						
S7	hoji na daljše razdalje (en kilometer)?	1	2	3	4	5
<p><i>Če anketiranec poroča, da v zadnjih 30 dneh ni prehodil te razdalje, vprašajte, če je tako zaradi zdravstvenih vzrokov (kot so definirani v vprašalniku WHODAS 2.0). Če odgovorijo pritrdilno, vprašanje kodirajte s '5' za 'Zelo hude ali nisem zmogel'. Če pa odgovorijo negativno, pa vprašanje kodirajte z 'N/R' 'Ni relevantno'.</i></p>						
S8	umivanju celega telesa?	1	2	3	4	5
<p><i>To vprašanje se nanaša na umivanje celega telesa anketiranca na način, ki je običajen njihovi kulturi. Če anketiranec poroča, da si v zadnjih 30 dneh ni umil celotnega telesa, vprašajte ali je tako zaradi zdravstvenih vzrokov (kot so definirani v vprašalniku WHODAS 2.0). Če anketiranec odgovori, da zaradi zdravstvenih vzrokov, potem vprašanje točkujte s '5' oz. 'Zelo hude ali nisem zmogel'. Če anketiranec pove, da zdravstvene težave niso vzrok za pomanjkanje umivanja, potem vprašanje kodirajte z 'N/R' oz. 'Ni relevantno'.</i></p>						
S9	oblačenju?	1	2	3	4	5
<p><i>To vprašanje vključuje vse vidike oblačenja zgornjega in spodnjega dela telesa. Anketiranca prosite naj pri vrednotenju razmisli o aktivnostih kot je jemanje oblačil iz garderob (npr. omar, predalnikov ...) in zapenjanje gumbov, vezanje čevljev, itd.</i></p>						
S10	stiku z ljudmi, ki jih ne poznate?	1	2	3	4	5
<p><i>To vprašanje se nanaša na interakcije s tujci v različnih situacijah kot npr.:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - trgovci - osebje v različnih ustanovah - z ljudmi, katere prosijo navodila za pot. <p><i>Pri ocenjevanju anketiranca prosite naj razmislijo o tem, da bi se takim posameznikom približali in o tem, kako bi uspešno komunicirali z njimi, da bi dobili zelene rezultate (podatke).</i></p>						

S11	vzdrževanju odnosov s prijatelji?	1	2	3	4	5
	<p>To vprašanje vključuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ohranjanje stika - druženje/komuniciranje s prijatelji kot običajno - dajanje pobud za aktivnosti s prijatelji - sodelovanje pri aktivnosti, h katerim je anketiranec bil povabljen. <p>Anketiranci bodo včasih poročali, da se v zadnjih 30 dneh niso ukvarjali z aktivnostmi za ohranjanje prijateljstva. V takih primerih jih vprašajte, če je do tega prišlo zaradi zdravstvenih težav (po definiciji WHODAS 2.0). Če odgovorijo pritrdilno, vprašanje kodirajte s '5' za 'Zelo hude ali nisem zmogel'. Če pa odgovorijo negativno, pa vprašanje kodirajte z 'N/R'.</p>					
S12	vsakodnevnom delu/opravlilih?	1	2	3	4	5
	<p>Namen tega splošnega vprašanja je, da anketiranci ocenijo težave, s katerimi se vsakodnevno srečujejo pri aktivnostih v službi ali šoli. To vključuje pravočasen prihod, odziv na nadrejene, nadziranje drugih, načrtovanje in organiziranje, izpolnjevanje pričakovanj na delovnem mestu in ostale pomembne aktivnosti.</p>					

Obrnite na drugo stran in nadaljujte ...

Nadaljujte z izpolnjevanjem vprašanj poglobljenih domen po sledečem kriteriju:

Če je odgovor na vprašanje pozitiven (ocena 2-5)	Pojdite na	Domeno številka
S3 ali S6		1 na strani 9
S1 ali S7		2 na strani 11
S8 ali S9		3 na strani 12
S10 ali S11		4 na strani 13
S2 ali S12		5 na strani 15
S4 ali S5		6 na strani 17

1. domena: Razumevanje (Kognicija)

1. domena vprašalnika WHODAS 2.0 vsebuje vprašanja o komunikacijskih in miselnih aktivnostih. Posebna področja ocenjevanja vključujejo koncentracijo, pomnjenje, reševanje problemov, učenje in komunikacijo.

	Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli težave pri:
D1.1	osredotočenju na neko opravilo v <u>trajanju 10 minut</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<i>Namen tega vprašanja je določiti anketirančevo oceno težav pri koncentraciji za kratek čas, v tem primeru 10 minut. Na splošno anketiranci razumejo to vprašanje. Če je pa razlaga kljub temu potrebna, pa anketiranca spodbudite naj razmisli o svojem osredotočanju v običajnih okoliščinah in ne v primerih ko se ukvarja s problemom ali je v nenavadno motečem okolju. Če je potrebno, spodbudite anketiranca naj razmisli o svoji osredotočenosti med opravljanjem delovnih nalog, branjem, pisanjem, risanjem, igranjem glasbila, sestavljanju opreme ali pohištva, ali čem podobnem.</i>
D1.2	<u>pomnjenju o pomembnih opravilih</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<i>To vprašanje se nanaša na pomnjenje vsakodnevnih stvari. Ne nanaša se na pomnjenje nepomembnih vsebin ali podrobnih informacij iz preteklosti. Anketiranca vprašajte, kako dobro se spomnijo delati stvari, ki so pomembne zanje in za njihovo družino. Če anketiranec običajno uporablja kakršnokoli pomoč pri pomnjenju – npr., pisanje listkov, elektronski opomniki ali besedni namigi osebnih asistentov – to upoštevajte in ga skladno s tem ocenite.</i>
D1.3	<u>analiziranju in iskanju rešitev</u> za vsakdanje probleme? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<i>To vprašanje se nanaša na kompleksno aktivnost, ki vključuje mnogo duševnih funkcij. Če anketiranec ne razume kaj s tem mislite, ga prosite naj pomisli na problem, ki ga je doživel v zadnjih 30 dneh. Ko odkrijeta problem, anketiranca vprašajte ga prosite naj razmisli o tem kako dobre je:</i> <ul style="list-style-type: none"> - zaznal, da problem obstaja - razbil problem na obvladujoče dele - sestavil seznam možnih rešitev - določil prednosti in slabosti vsake rešitve - po vsem razmisleku določil najboljšo rešitev - izvedel in ocenil izbrano rešitev - izbral drugo rešitev, če prva ni bila uspešna.

D1.4	<p><u>učenju novih nalog</u>, na primer, kako priti do nove lokacije?</p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a</p> <p>1 2 3 4 5</p>
	<p>Pri tem vprašanju je kot primer navedeno učenje nove poti. Če anketiranec prosi za razlago, ali deluje kot da razmišlja samo o učenju poti do nove lokacije, ga spodbudite naj razmisli tudi o drugih situacijah iz zadnjih 30 dni, v katerih se je moral naučiti nekaj novega, kot npr.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - naloge na delovnem mestu (npr. nov postopek ali naloga) - šola (npr. nova učna tema) - dom (npr. učenje nove naloge za popravilo česa) - prosti čas (npr. učenje nove igre ali veščine). <p>Anketiranca prosite naj pri samooceni razmisli o tem kako enostavno so pridobili nove informacije, koliko pomoči ali ponovitev so potrebovali, da so se naučili in kako dobro so novo znanje obdržali.</p>
D1.5	<p><u>splošnem razumevanju</u> govorjenja drugih?</p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a</p> <p>1 2 3 4 5</p>
	<p>Anketiranca prosite naj razmisli o svojem običajnem načinu komuniciranja (npr. govorni jezik, znakovni jezik, uporaba pomožnih naprav, kot je slušni aparat ipd.) in oceni splošno stopnjo težav, ki jih je imel pri razumevanja sporočil, ki so mu jih podajali drugi.</p> <p>Anketiranci naj upoštevajo vse situacije, v katerih so se znašli v zadnjih 30 dneh, kot npr.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ko so ostali hitro govorili - ko je v ozadju bil hrup - ko so bile prisotne motnje. <p>Težave zaradi različnih materinih jezikov se pri ocenjevanju tega vprašanja naj izločijo.</p>
D1.6	<p><u>začenjanju in vzdrževanju</u> pogovora?</p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a</p> <p>1 2 3 4 5</p>
	<p>Ocenite tako začenjanje kot vzdrževanje pogovora. Če anketiranci izjavijo, da jim je bilo pogovor težje začeti kot vzdrževati (ali obratno), jih prosite naj ocenijo povprečno težavnost, ki so jo izkusili pri obeh aktivnostih in določite končno oceno težavnosti.</p> <p>Pogovor vključuje uporabo tistega, kar je običajno uporabljeno za način komuniciranja (govorjen, pisni ali znakovni jezik, uporaba kretenj). Če anketiranec običajno potrebuje pomožne naprave za komuniciranje, potem poskrbite, da bo težavnost ocenjena na podlagi pogovora z uporabo teh naprav.</p> <p>Anketiranca prosite naj razmisli o morebitnih drugih dejavnikih, povezanih z zdravstvenimi težavami in pomembnih pri začetku in vzdrževanju pogovora. Primeri lahko vključujejo izgubo sluha, jezikovne težave (npr. po kapi), jecljanje in anksioznost.</p>

Če je odgovor na katerokoli vprašanje v domeni pritrديلen (2-5) sledijo še podvprašanja o:

- **število dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in**
- **obsegu zaznanih težav.**

Odgovore na podvprašanja o številu dni in obsegu zaznanih težav si zabeležite posebej pri vsakem vprašanju domene.

H1	Koliko časa so bile težave prisotne v zadnjih 30 dneh?	Zapišite število dni: _____
H2	Koliko časa ste bili v zadnjih 30 dneh <u>popolnoma nesposobni za opravljanje običajnih dejavnosti ali dela</u> zaradi zdravstvenega stanja?	Zapišite število dni: _____
H3	Koliko časa ste v zadnjih 30 dneh <u>omejili ali zmanjšali obseg dejavnosti ali dela</u> zaradi vašega zdravstvenega stanja (ne upoštevajte časa, ko ste bili popolnoma <u>nesposobni</u>)?	Zapišite število dni: _____

2. domena: Mobilnost

Aktivnosti iz 2. domene vprašalnika vključujejo stojo, premikanje po domu, izhod iz doma in hojo na daljše razdalje.

	Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli težave pri:				
D2.1	<u>dolgotrajni stoji</u> , na primer <u>30 minut</u> ?				
	Sploh ne	Rahle	Zmerne	Hude	Zelo hude ali nisem zmogel/-a
	1	2	3	4	5
D2.2	<u>vstajanju</u> iz sedečega položaja?				
	Sploh ne	Rahle	Zmerne	Hude	Zelo hude ali nisem zmogel/-a
	1	2	3	4	5
	<i>To vprašanje se nanaša na vstajanje iz stola ali s klopi ali s straniščne školjke. Ne nanaša se na vstajanje po sedenju na tleh.</i>				
D2.3	<u>premikanju po svojem domu</u> ?				
	Sploh ne	Rahle	Zmerne	Hude	Zelo hude ali nisem zmogel/-a
	1	2	3	4	5
	<i>To vprašanje se nanaša na premikanje od sobe do sobe in gibanju po sobah z uporabo pomožnih naprav ali osebnih pomočnikov, ki so običajno potrebni. Če anketiranec živi v hiši z več nadstropji, to vprašanje zajema tudi prehajanje iz enega nadstropja v drugega, v kolikor je to potrebno.</i>				
D2.4	<u>zapuščanju doma</u> ?				
	Sploh ne	Rahle	Zmerne	Hude	Zelo hude ali nisem zmogel/-a
	1	2	3	4	5
	<i>To vprašanje zajema:</i> <ul style="list-style-type: none"> - telesne (mobilnost) vidike izhoda iz doma - čustvene ali duševne vidike zapuščanja doma (npr. depresija, anksioznost ...) <i>Pri tem vprašanju 'dom' pomeni mesto trenutnega bivanja anketiranca, ki je lahko v hiša, stanovanje ali dom za starejše občane.</i>				
D2.5	<u>hoji na daljše razdalje</u> , kot je na primer <u>en kilometer</u> ?				
	Sploh ne	Rahle	Zmerne	Hude	Zelo hude ali nisem zmogel/-a
	1	2	3	4	5

Če je odgovor na katerokoli vprašanje v domeni pritrديلen (2-5) sledijo še podvprašanja o:

- ***število dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in***
- ***obsegu zaznanih težav.***

Odgovore na podvprašanja o številu dni in obsegu zaznanih težav si zabeležite posebej pri vsakem vprašanju domene.

H1	Koliko časa so bile težave prisotne v zadnjih 30 dneh?	Zapišite število dni: _____
----	--	-----------------------------

H2	Koliko časa ste bili v zadnjih 30 dneh <u>popolnoma nesposobni za opravljanje običajnih dejavnosti ali dela</u> zaradi zdravstvenega stanja?	Zapišite število dni: _____
H3	Koliko časa ste v zadnjih 30 dneh <u>omejili ali zmanjšali obseg dejavnosti ali dela</u> zaradi vašega zdravstvenega stanja (ne upoštevajte časa, ko ste bili popolnoma <u>nesposobni</u>)?	Zapišite število dni: _____

3.domena: Zmožnost osebne nege

3. domena postavlja vprašanja o umivanju, oblačenju, hranjenju in samostojnem bivanju.

	Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli težave pri:
D3.1	<u>umivanju celega telesa?</u> Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<i>To vprašanje se nanaša na umivanje celega telesa anketiranca na način, ki je običajen njihovi kulturi. Če anketiranec poroča, da si v zadnjih 30 dneh ni umil celega telesa, vprašajte ali je tako zaradi zdravstvenih težav (po definiciji WHODAS 2.0). Če anketiranec odgovori, da zaradi zdravstvenih vzrokov, potem vprašanje točkujte s '5' oz. 'Zelo hude ali nisem zmoget'. Če anketiranec pove, da zdravstvene težave niso vzrok za pomanjkanje umivanja, potem vprašanje kodirajte z 'N/R' oz. 'Ni relevantno'.</i>
D3.2	<u>oblačenju?</u> Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<i>To vprašanje vključuje vse vidike oblačenja zgornjega in spodnjega dela telesa. Anketiranca prosite naj pri vrednotenju razmisli o aktivnostih kot je jemanje oblačil iz garderob (npr. omar, predalnikov ...) in zapenjanje gumbov, vezanje čevljev, itd.</i>
D3.3	<u>hranjenju?</u> Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<i>To vprašanje se nanaša na:</i> <ul style="list-style-type: none"> - samo stojno prehranjevanje: rezanje hrane, nošenje hrane iz krožnika do ust ali pitje iz kozarca - požiranje hrane in pijače - duševne ali čustvene dejavnike, ki bi lahko vplivali na težave pri hranjenju, kot je anoreksija, bulimija ali depresija <i>To vprašanje se ne nanaša na pripravo obrokov. Če se anketiranec ne prehranjuje na oralen način (npr. preko sonde), se to vprašanje nanaša na težave, ki se lahko pojavijo pri samostojnem ne-oralnem prehranjevanju – npr. nastavitev in čiščenje sonde za hranjenje.</i>
D3.4	<u>nekajdnevnem samostojnem bivanju?</u> Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<i>Namen tega vprašanja je določiti težave, ki jih lahko imajo anketiranci pri daljšem samostojnem in varnem bivanju. Če anketiranci v zadnjih 30 dneh niso imeli te izkušnje, je pravilno kodiranje 'N/R'. Če anketiranec pri tem vprašanju poda oceno 'sploh ne', raziščite odgovor in določite, če je anketiranec samostojno bival brez težav (v tem primeru je '1' pravilno) ali pa sploh ni bival sam (v tem primeru podajte oceno 'N/R').</i>

Če je odgovor na katerokoli vprašanje v domeni pritrديلen (2-5) sledijo še podvprašanja o:

- **število dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in**
- **obsegu zaznanih težav.**

Odgovore na podvprašanja o številu dni in obsegu zaznanih težav si zabeležite posebej pri vsakem vprašanju domene.

H1	Koliko časa so bile težave prisotne v zadnjih 30 dneh?	Zapišite število dni: _____
H2	Koliko časa ste bili v zadnjih 30 dneh <u>popolnoma nesposobni za opravljanje običajnih dejavnosti ali dela</u> zaradi zdravstvenega stanja?	Zapišite število dni: _____
H3	Koliko časa ste v zadnjih 30 dneh <u>omejili ali zmanjšali obseg dejavnosti ali dela</u> zaradi vašega zdravstvenega stanja (ne upoštevajte časa, ko ste bili popolnoma <u>nesposobni</u>)?	Zapišite število dni: _____

4. domena: Shajanje (sobivanje)

4. domena ocenjuje shajanje (sobivanje) z drugimi ljudmi in težave, ki se lahko pri tem pojavijo zaradi zdravstvenih težav. **Besedna zveza 'drugi ljudje' v tem smislu pomeni ljudi, ki jih oseba pozna intimno ali dobro (npr. zakonca ali partnerja, družinske člane ali dobre prijatelje) in ljudi, ki jih sploh ne pozna (npr. tujce).**

	Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli težave pri:
D4.1	<p><u>stiku z ljudmi, ki jih ne poznate?</u></p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a</p> <p>1 2 3 4 5</p>
	<p>To vprašanje se nanaša na interakcije s tujci v različnih situacijah kot npr.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - trgovci - osebjem v različnih ustanovah - z ljudmi, katere prosijo navodila za pot. <p>Pri ocenjevanju anketiranca prosite naj razmislijo o tem, da bi se takim posameznikom približali in o tem, kako bi uspešno komunicirali z njimi, da bi dobili želene rezultate (podatke).</p>
D4.2	<p><u>vzdrževanju odnosov s prijatelji?</u></p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a</p> <p>1 2 3 4 5</p>
	<p>To vprašanje vključuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ohranjanje stika - druženje/komuniciranje s prijatelji kot običajno - dajanje pobud za aktivnosti s prijatelji - sodelovanje pri aktivnosti, h katerim je anketiranec bil povabljen. <p>Anketiranci bodo včasih poročali, da se v zadnjih 30 dneh niso ukvarjali z aktivnostmi za ohranjanje prijateljstva. V takih primerih jih vprašajte, če je do tega prišlo zaradi zdravstvenih težav (po definiciji WHODAS 2.0). Če odgovorijo pritrdilno, vprašanje kodirajte s '5' za 'zelo hude ali nisem zmoget'. Če pa odgovorijo negativno, pa vprašanje kodirajte z 'N/R'.</p>
D4.3	<p><u>shajanju z ljudmi, ki so vam blizu?</u></p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a</p> <p>1 2 3 4 5</p>
	<p>Anketirance prosite naj razmislijo o odnosih, ki se jim zdijo bližnji. Ti so lahko v družini ali izven nje.</p>
D4.4	<p><u>sklepanju novih prijateljstev?</u></p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a</p> <p>1 2 3 4 5</p>
	<p>To vprašanje vključuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - iskanje priložnosti za spoznavanje novih ljudi - odzivanje na povabila zaradi samega druženja - socialni in komunikacijski podvigi za nova poznanstva in prijateljstva. <p>Nekateri anketiranci bodo poročali, da se v zadnjih 30 dneh niso lotili sklepanja prijateljstev. V takih primerih jih vprašajte, če je do tega prišlo zaradi zdravstvenih težav (po definiciji WHODAS 2.0). Če odgovorijo pritrdilno, vprašanje kodirajte s '5' za 'Zelo hude ali nisem zmoget'. Če pa odgovorijo</p>

	negativno, pa vprašanje kodirajte z 'N/R'.
D4.5	spolnih aktivnostih? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	Anketirance prosite naj razmislijo kaj pri odgovarjanju na to vprašanje smatrajo za spolne aktivnosti. Če prosijo za razlago, jim razložite, da se vprašanje nanaša na: <ul style="list-style-type: none"> - spolne odnose - objemanje - poljubljanje - ljubkovanje - ostale intimne ali spolne aktivnosti.

Če je odgovor na katerokoli vprašanje v domeni pritrtilen (2-5) sledijo še podvprašanja o:

- **število dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in**
- **obsegu zaznanih težav.**

Odgovore na podvprašanja o številu dni in obsegu zaznanih težav si zabeležite posebej pri vsakem vprašanju domene.

H1	Koliko časa so bile težave prisotne v zadnjih 30 dneh?	Zapišite število dni: _____
H2	Koliko časa ste bili v zadnjih 30 dneh <u>popolnoma nesposobni za opravljanje običajnih dejavnosti ali dela</u> zaradi zdravstvenega stanja?	Zapišite število dni: _____
H3	Koliko časa ste v zadnjih 30 dneh <u>omejili ali zmanjšali obseg dejavnosti ali dela</u> zaradi vašega zdravstvenega stanja (ne upoštevajte časa, ko ste bili <u>popolnoma nesposobni</u>)?	Zapišite število dni: _____

5. domena: Življenjske aktivnosti

Ta domena vsebuje vprašanja o težavah pri vsakodnevni aktivnostih. To so aktivnosti, ki jih ljudje opravljajo večino dni – vključujejo pa gospodinske, službene in šolske aktivnosti.

	Koliko težav ste zaradi vaših zdravstvenih težav imeli v zadnjih 30 dneh pri:
D5.1	opravljanju <u>hišnih opravil</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<p><i>Namen tega vprašanja je od anketirancev izvedeti, če so imeli kaj težav pri opravljanju hišnih opravil in pri skrbi za družinske člane ali druge bližnje. Prosite anketirance naj razmislijo o vseh vrstah hišnih opravil in potrebah družine, kot so:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>telesne potrebe</i> - <i>čustvene potrebe</i> - <i>finančne potrebe</i> - <i>psihološke potrebe.</i> <p><i>V nekaterih kulturah je možno, da bodo moški odgovorili, da ne opravljajo hišnih opravil. V teh primerih pojasnite, da se pod hišna opravila šteje tudi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>upravljanje s financami</i> - <i>avto in domača popravila</i> - <i>skrb za dvorišče in okolico hiše</i> - <i>vožnja otrok v in iz šole</i> - <i>pomaganje pri domači nalogi</i> - <i>vzgajanje otrok.</i> <p><i>Po potrebi dodajte druge primere, da boste izpostavili moška hišna opravila v določeni kulturi.</i></p> <p><i>V tem kontekstu je definicija 'hišnih opravil' široka. V primerih, ko anketiranci nimajo stabilnega bivalnega okolja, prav tako obstajajo določene aktivnosti, ki so potrebne za vzdrževanje njihove osebne lastnine. To vprašanje se nanaša na takšne aktivnosti.</i></p>
D5.2	tem, da ste najpomembnejša gospodinska opravila opravili <u>dobro</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
D5.3	tem, da ste vsa potrebna gospodinska dela <u>opravili</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<p><i>Anketirance prosite, naj sami ocenijo, kako dobro so opravljene gospodinske naloge in če so vsa potrebna gospodinska dela opravljena. Po potrebi anketirance spomnite, da morajo poročati samo probleme zaradi zdravstvenih težav in ne tudi tiste, ki nastanejo zaradi drugih vzrokov, kot je npr. pomanjkanje časa (razen, če je ta vzrok kakorkoli povezan z zdravstvenimi težavami).</i></p>
D5.4	tem, da so gospodinska dela opravljena <u>kakor hitro</u> je potrebno? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<i>To vprašanje se nanaša hitrost, ki jo osebe s katerimi anketiranec živi (ali so</i>

	mu blizu) pričakujejo oz. potrebujejo v povezavi z gospodinjskimi opravili in dolžnostmi.
--	--

D5.5	vsakodnevni <u>službi/šoli</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<i>Namen tega splošnega vprašanja je, da anketiranci ocenijo težave, s katerimi se vsakodnevno srečujejo pri aktivnostih v službi ali šoli. To vključuje pravočasen prihod, odziv na nadrejene, nadziranje drugih, načrtovanje in organiziranje, izpolnjevanje pričakovanj na delovnem mestu in ostale pomembne aktivnosti.</i>
D5.6	tem, da ste svoje najpomembnejše naloge v službi ali šoli opravili <u>dobro</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<i>'Dobro' opravljena naloga se smatra kot naloga, ki je opravljena v skladu s pričakovani nadrejenega, učitelja, anketiranca samega ali v skladu z določenimi kriteriji, ki so določeni v službi ali šoli.</i>
D5.7	tem, da je bilo vse delo <u>dokončano</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
D5.8	tem, da je bilo vse delo dokončano <u>kakor hitro</u> je potrebno? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
	<i>Ti dve vprašanji se nanašata na doseganje pričakovane količine in dokončanje ob pričakovanem času.</i>

Če je odgovor na katerokoli vprašanje v domeni pritrديلen (2-5) sledijo še podvprašanja o:

- **število dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in**
- **obsegu zaznanih težav.**

Odgovore na podvprašanja o številu dni in obsegu zaznanih težav si zabeležite posebej pri vsakem vprašanju domene.

H1	Koliko časa so bile težave prisotne v zadnjih 30 dneh?	Zapišite število dni: _____
H2	Koliko časa ste bili v zadnjih 30 dneh <u>popolnoma nesposobni za opravljanje običajnih dejavnosti ali dela zaradi zdravstvenega stanja</u> ?	Zapišite število dni: _____
H3	Koliko časa ste v zadnjih 30 dneh <u>omejili ali zmanjšali obseg dejavnosti ali dela zaradi vašega zdravstvenega stanja (ne upoštevajte časa, ko ste bili popolnoma nesposobni)</u> ?	Zapišite število dni: _____

6. domena: Sodelovanje

Pri 6. domeni pa se način spraševanje nekoliko spremeni. V tej domeni anketiranci razmišljajo na kakšen način jim ljudje in okolje okoli njih otežujejo sodelovanje v družbi. Tukaj ne opisujejo svojih lastnih pomanjkljivosti, ampak omejitve, ki jim jih postavljajo ljudje, zakoni in ostale značilnosti sveta, v katerem so se znašli. Podčrtane izraze v uvodu je potrebno poudariti, da anketiranci lahko preklopijo način razmišljanja in razumejo kaj se od njih zahteva. Anketiranci morajo razumeti, da je bistvo teh vprašanj oceniti težave, s katerimi se soočajo zaradi družbe v kateri živijo in ne zaradi svojih pomanjkljivosti.

Ta domena ni poudarjeno omejena v takem časovnem okvirju kot prejšnje, zato je še toliko pomembnejše, da anketiranci poskušajo upoštevati obdobje zadnjih 30 dni.

D6.1	<p>Koliko težav ste imeli pri tem, da bi se pridružili družbenim aktivnostim v skupnosti (npr. praznovanja, verske ali podobne aktivnosti) na enak način kot ostali?</p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5</p>
	<p>Po potrebi to vprašanje razjasnite z uporabo drugih primerov aktivnosti v skupnosti, kot so udeležba na mestnih sestankih, sejmi, športni dogodki, druženja v mestu, soseski ali skupnosti. Pri tem vprašanju je pomembno ugotoviti, če lahko anketiranec pri takih aktivnostih sodeluje ali mu je to na kak način onemogočeno.</p> <p>Če anketirance zmede izraz 'na enak način kot ostali', jih prosite naj:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocenijo do kolikšne mere se lahko povprečni ljudje udeležijo aktivnosti v njihovi skupnosti - razmislijo o svojih lastnih težavah pri vključevanju v aktivnosti v povezavi z oceno.
D6.2	<p>Koliko težav ste imeli v vašem okolju zaradi <u>preprek ali ovir</u>?</p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5</p>
	<p>Namen tega vprašanja je določiti kaj je anketirancu stalo na poti, da ni mogel doseči svojih načrtov ali prizadevanj na enak način kot drugi. Bistvo je določiti, s čim se anketiranci srečujejo v smislu zunanjih ovir, ki jih povzročijo okolje ali drugi ljudje. Ovine so lahko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - fizične – npr. za vhod v cerkev ni nobene rampe - družbene – npr. zakoni, ki diskriminirajo ljudi z manjzmožnostmi in negativni odnos drugih ljudi, ki ustvarjajo ovire.
D6.3	<p>Koliko težav ste imeli pri <u>ohranjanju dostojanstva</u> zaradi obnašanja in dejanj drugih ljudi?</p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5</p>
	<p>Anketirance vprašajte, če so imeli težave pri svojem dostojanstvu ali ponosu zaradi tega kdo so, kaj počnejo ali kako živijo svoje življenje.</p>

D6.4	Koliko <u>časa</u> ste porabili za svoje zdravstvene težave ali njihove posledice? Nič Malo Zmerno Precej Ves svoj čas 1 2 3 4 5
	To vprašanje skuša zajeti morebitne težave, ki so jih imeli anketiranci v zadnjih 30 dneh zaradi spopadanja s svojimi zdravstvenimi težavami. To lahko vključuje porabljen čas za: <ul style="list-style-type: none"> - obiskovanje zdravstvenih ustanov - upravljanje finančnih zadev, povezanih z njihovimi zdravstvenimi težavami, kot so plačevanje računov, povračilo zavarovanj ali dodatkov - pridobivanje informacij o zdravstvenih težavah ali poučevanje drugih o njih.
D6.5	Koliko so vaše zdravstvene težave vplivale na <u>vaše čustveno stanje</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
	To vprašanje se nanaša na to koliko je njihove zdravstvene težave vplivale na njihovo čustveno stanje. Čustva so lahko jeza, žalost, obžalovanje, hvaležnost, razumevanje ali katera druga pozitivna ali negativna čustva.
D6.6	Koliko so vaše zdravstvene težave na vas in na vašo družino vplivale <u>v finančnem smislu</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
	Družina je široko definirana in vključuje sorodnike; vseeno pa vključuje tudi tiste s katerimi si anketiranci niso v sorodstvenem razmerju, pa jih vseeno smatrajo za družino, vključno s tistimi, ki lahko finančno prispevajo k njihovim zdravstvenim težavam. Bistvo tega vprašanja je poraba njihovih prihrankov ali trenutnih dohodkov, da bi se naslovile potrebe, ki so nastale zaradi zdravstvenih težav. Če so anketiranci bili zelo finančno oškodovani, njihova družina pa ne (ali obratno), bi na vprašanje morali odgovoriti glede na škodo obeh strani.
D6.7	Koliko težav je imela vaša <u>družina</u> zaradi vaših zdravstvenih težav? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
	Bistvo tega vprašanja je oceniti težave, ki so nastale ob srečanju anketirančevega zdravstvenega stanja s svetom v katerem živi. Vprašanje se nanaša na težave, ki jih doživlja družina; to so lahko finančne, čustvene, telesne težave ipd. Termin 'družina' je razložen pod D6.6.
D6.8	Koliko težav ste imeli pri <u>samostojnem</u> izvajanju aktivnosti za <u>sproščanje ali užitek</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
	Prosimo anketirance naj razmislijo o trenutnih prostočasnih aktivnostih in tistih, ki bi jih radi izvajali, pa jih zaradi zdravstvenih težav in omejitev družbe ne morejo. Primeri so lahko: <ul style="list-style-type: none"> - rad bi bral romane, pa ne morem, ker v lokalni knjižnici nimajo knjig z velikim tiskom - rad gleda filme, pa jih ne more, ker jih je le malo opremljenih s podnapis za

gluhe osebe.
Navedite splošno oceno težav, s katerimi ste se soočili.

Če je odgovor na katerokoli vprašanje v domeni pritrديلen (2-5) sledijo še podvprašanja o:

- **število dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in**
- **obsegu zaznanih težav.**

Odgovore na podvprašanja o številu dni in obsegu zaznanih težav si zabeležite posebej pri vsakem vprašanju domene.

H1	Koliko časa so bile težave prisotne v zadnjih 30 dneh?	Zapišite število dni: _____
H2	Koliko časa ste bili v zadnjih 30 dneh <u>popolnoma nesposobni za opravljanje običajnih dejavnosti ali dela</u> zaradi zdravstvenega stanja?	Zapišite število dni: _____
H3	Koliko časa ste v zadnjih 30 dneh <u>omejili ali zmanjšali obseg dejavnosti ali dela</u> zaradi vašega zdravstvenega stanja (<u>ne upoštevajte časa, ko ste bili popolnoma nesposobni</u>)?	Zapišite število dni: _____

Prisotnost funkcijske zmožnosti ocenimo glede na spodnje kriterije:

Št. točk pri vprašanjih S1-S12	Ocena ogroženosti pacienta za funkcijsko manjzmožnost
1 točka pri vseh vprašanjih	funkcijska manjzmožnost ni prisotna
2-5 točk pri katerem koli vprašanju	funkcijska manjzmožnost je prisotna

Funkcijska manjzmožnost (obkrožite):

NI PRISOTNA

JE PRISOTNA

Pomožna kartica #1

Zdravstveno stanje:

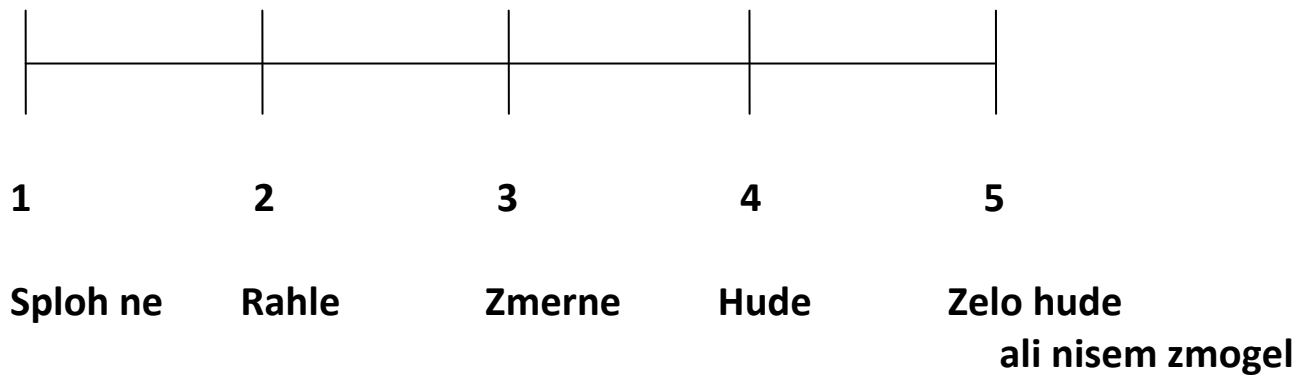
- **Bolezni in druge zdravstvene težave**
- **Poškodbe**
- **Duševne in čustvene težave**
- **Težave zaradi odvisnosti od alkohola**
- **Težave zaradi odvisnosti od drog in drugih nedovoljenih sredstev**

Imeti težave z opravljanjem dejavnosti pomeni izvajati dejavnost

- **S povečanim naporom**
- **Z nelagodjem ali bolečino**
- **Počasneje**
- **Na drug način kot običajno**

Pomislite na težave, ki ste jih imeli v zadnjih 30 dneh.

Pomožna kartica #2



PRILOGA 2

Vprašalnik za ugotavljanje funkcijske zmožnosti

OCENA (NE)ZMOŽNOSTI- SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA (ON-SZO)

(verzija 12+24, intervju)

Priredili po vprašalniku ON-SZO: Tjaša Knific
Janet Klara Djomba
Miroљjub Jakovljević

Prvotni prevod vprašalnika: Mihaela Tornar

OCENA (NE)ZMOŽNOSTI- SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA (ON-SZO)

(verzija 12+24, intervju)

Intervju vsebuje 12 vprašanj.

Besedilo namenjeno izvajalcu intervjuja je napisano z krepkim tiskom, ležeče. Tega besedila ne berite intervjuvancu.

Besedilo namenjeno intervjuvancu je napisano z standardnim tiskom. Preberite ga naglas.

Razdelek 1 Osnovni podatki

Izpolnite postavke F1-F5 pred vsakim intervjujem			
F1	Ime in priimek intervjuvanca		
F2	Ime in priimek izvajalca intervjuja		
F3	Čas trajanja intervjuja		
F4	Datum intervjuja (dan/mesec/leto)		
F5	Bivanjska situacija intervjuvanca na dan intervjuja	Samostojen v skupnosti	1
		Živi ob pomoči druge osebe (asistenca)	2
		Živi v domu starejših občanov (DSO)	3
		Hospitaliziran	4

Obrnite na drugo stran in nadaljujte ...

Razdelek 2 Demografski podatki

Intervju, ki ga bova opravila je razvila svetovna zdravstvena organizacija (SZO) z namenom odkrivanja in boljšega razumevanja ovir s katerimi se ljudje srečujejo zaradi svojih zdravstvenih težav. Podatki zbrani v intervjuju so zaupni in se bodo uporabili le za namene raziskave in obravnavo vašega stanja. Intervju bo trajal od 10 do 20 minut.

Tudi če nimate zdravstvenih težav vam bom zastavil vsa vprašanja.

Začel bom z osnovnimi vprašanji.

A1	Navedite spol glede na opažanje	M	1
		Ž	2
A2	Koliko ste stari?	_____ let	
A3	Koliko let ste skupno porabili za šolanje v šoli, na fakulteti ali univerzi?	_____ let	
A4	Kakšen je vaš trenutni zakonski stan? (Označite le eno možnost)	Nikoli poročen	1
		Trenutno poročen	2
		Živim ločeno, vendar sem poročen	3
		Ločen	4
		Ovdovel	5
		Zunajzakonska zveza	6
A5	Kaj najbolje opisuje vaš <u>glavni zaposlitveni status</u> ? (Označite le eno možnost)	Redno zaposlen	1
		Samozaposlen (npr. samostojni podjetnik, kmet,...)	2
		Prostovoljec	
		Študent	3
		Gospodinja	4
		Upokojen	5
		Brezposeln (zdravstveni razlogi)	6
	7		

		Brezposeln (drugi razlogi)	
		Ostalo: _____	

Obrnite na drugo stran in nadaljujte ...

Razdelek 3 Razlaga

Prehajava na drugi del intervjuja, ki sprašuje o težavah, ki jih imajo ljudje zaradi svojega zdravstvenega stanja.

Vprašalnik sprašuje o težavah, ki jih povzročajo različna zdravstvena stanja. Zdravstvena stanja vključujejo bolezni ali druge kratkotrajne ali dolgotrajne zdravstvene težave, poškodbe, duševne ali čustvene bolezni in težave z alkoholom ali mamili.

Ko odgovarjate na vprašanje imejte v mislih vse težave ali bolezni. Ko vas sprašujem o težavah, ki jih imate z izvajanjem določenega opravila ali naloge pomislite na kakšen način vas zdravstveno stanje ali bolezen ovirata pri izvajanju dejavnosti:

Intervjuvancu pokažite pomožno kartico #1 in razložite na kakšen način lahko občuti težave pri izvajanju dejavnosti:

Naveden dejavnosti (opravila) opravljate:

- S povečanim naporom
- Z nelagodjem ali bolečino
- Počasneje
- Na drug način kot običajno.

Pomislite na zadnjih trideset (30) dni in odgovorite ali ste imeli težave pri opravljanju navedenih dejavnosti (opravil). V mislih imejte način, s katerim običajno opravljate dejavnosti. Pri odgovorih vas prosim da izberete eno izmed možnosti:

Pokažite pomožno kartico #2

Sploh ne, rahle, zmerne, hude, zelo hude ali nisem zmogel.

Poskrbite, da intervjuvanec dobro vidi obe pomožni kartici čez potek celotnega intervjuja.

Obrnite na drugo stran in nadaljujte ...

Razdelek 4 Osnovna vprašanja

Intervjuvancu pokažite pomožno kartico #2.

Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli težave pri:		Sploh ne	Rahle	Zmerne	Hude	Zelo hude ali nisem zmogel/-a
S1	dolgotrajni stoji (na primer 30 minut)?	1	2	3	4	5
S2	opravljanju hišnih opravil?	1	2	3	4	5
S3	učenju novih nalog (na primer kako priti do nove lokacije)?	1	2	3	4	5
S4	družbenih aktivnostih v skupnosti (na primer udeležba na slavnostnih prireditvah, verskih obredih)?	1	2	3	4	5
S5	tem, koliko so vaše zdravstvene težave vplivale na vaše čustveno stanje?	1	2	3	4	5

V kolikor so vsi odgovori na vprašanja negativni (ocenjeni z oceno 1) je intervju zaključen. V tem primeru recite:

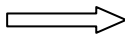
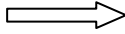
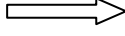
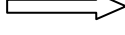
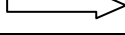

S tem zaključujeva intervju. Hvala za sodelovanje.

Če je odgovor na katero izmed vprašanj S1-S5 pozitiven (ocenjen z oceno 2-5) nadaljujte z vprašanji S6-S12.

Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli težave pri:		Sploh ne	Rahle	Zmerne	Hude	Zelo hude ali nisem zmogel/-a
S6	osredotočanju na neko opravilo v trajanju 10 minut?	1	2	3	4	5
S7	hoji na daljše razdalje (en kilometer)?	1	2	3	4	5
S8	umivanju celega telesa?	1	2	3	4	5
S9	oblačenju?	1	2	3	4	5
S10	stiku z ljudmi, ki jih ne poznate?	1	2	3	4	5
S11	vzdrževanju odnosov s prijatelji?	1	2	3	4	5
S12	vsakodnevnem delu/opravilih?	1	2	3	4	5

Obrnite na drugo stran in nadaljujte ...

Nadaljujte z izpolnjevanjem vprašanj poglobljenih domen po sledečem kriteriju:

Če je odgovor na vprašanje pozitiven (ocena 2-5)	Pojdite na	Domeno številka
S3 ali S6		1 na strani 8
S1 ali S7		2 na strani 10
S8 ali S9		3 na strani 12
S10 ali S11		4 na strani 14
S2 ali S12		5 na strani 16
S4 ali S5		6 na strani 18

2. domena: Razumevanje (Kognicija)

1. domena vprašalnika WHODAS 2.0 vsebuje vprašanja o komunikacijskih in miselnih aktivnostih. Posebna področja ocenjevanja vključujejo koncentracijo, pomnjenje, reševanje problemov, učenje in komunikacijo.

	Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli težave pri:
D1.1	osredotočenju na neko opravilo v <u>trajanju 10 minut</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
D1.2	<u>pomnjenju o pomembnih opravilih</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
D1.3	<u>analiziranju in iskanju rešitev</u> za vsakdanje probleme? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
D1.4	<u>učenju novih nalog</u> , na primer, kako priti do nove lokacije? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
D1.5	<u>splošnem razumevanju govorjenja drugih</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5
D1.6	<u>začenjanju in vzdrževanju pogovora</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a 1 2 3 4 5

Če je odgovor na katerokoli vprašanje v domeni pritrديلen (2-5) sledijo še podvprašanja o:

- **število dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in**
- **obsegu zaznanih težav.**

Odgovore na podvprašanja o številu dni in obsegu zaznanih težav si zabeležite posebej pri vsakem vprašanju domene.

H1	Koliko časa so bile težave prisotne v zadnjih 30 dneh?	Zapišite število dni: _____
H2	Koliko časa ste bili v zadnjih 30 dneh <u>popolnoma nesposobni za opravljanje običajnih dejavnosti ali dela</u> zaradi zdravstvenega stanja?	Zapišite število dni: _____
H3	Koliko časa ste v zadnjih 30 dneh <u>omejili ali zmanjšali obseg dejavnosti ali dela</u> zaradi vašega zdravstvenega stanja (<u>ne upoštevajte časa, ko ste bili popolnoma nesposobni</u>)?	Zapišite število dni: _____

2. domena: Mobilnost

Aktivnosti iz 2. domene vprašalnika vključujejo stojo, premikanje po domu, izhod iz doma in hojo na daljše razdalje.

	Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli težave pri:
D2.1	<u>dolgotrajni stoji</u> , na primer <u>30 minut</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D2.2	<u>vstajanju</u> iz sedečega položaja? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D2.3	<u>premikanju po svojem domu</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D2.4	<u>zapuščanju doma</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D2.5	<u>hoji na daljše razdalje</u> , kot je na primer <u>en kilometer</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 2 2 3 4 5

Če je odgovor na katerokoli vprašanje v domeni pritrديلen (2-5) sledijo še podvprašanja o:

- **število dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in**
- **obsegu zaznanih težav.**

Odgovore na podvprašanja o številu dni in obsegu zaznanih težav si zabeležite posebej pri vsakem vprašanju domene.

H1	Koliko časa so bile težave prisotne v zadnjih 30 dneh?	Zapišite število dni: _____
----	--	-----------------------------

H2	Koliko časa ste bili v zadnjih 30 dneh <u>popolnoma nesposobni za opravljanje običajnih dejavnosti ali dela</u> zaradi zdravstvenega stanja?	Zapišite število dni: _____
H3	Koliko časa ste v zadnjih 30 dneh <u>omejili ali zmanjšali obseg dejavnosti ali dela</u> zaradi vašega zdravstvenega stanja (<u>ne upoštevajte časa, ko ste bili popolnoma nesposobni</u>)?	Zapišite število dni: _____

3.domena: Zmožnost osebne nege

3. domena postavlja vprašanja o umivanju, oblačenju, hranjenju in samostojnem bivanju.

	Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli težave pri:
D3.1	<u>umivanju celega telesa?</u> Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D3.2	<u>oblačenju?</u> Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D3.3	<u>hranjenju?</u> Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D3.4	<u>nekajdnevem samostojnem bivanju?</u> Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5

Če je odgovor na katerokoli vprašanje v domeni pritrديلen (2-5) sledijo še podvprašanja o:

- **številu dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in**
- **obsegu zaznanih težav.**

Odgovore na podvprašanja o številu dni in obsegu zaznanih težav si zabeležite posebej pri vsakem vprašanju domene.

H1	Koliko časa so bile težave prisotne v zadnjih 30 dneh?	Zapišite število dni: _____
H2	Koliko časa ste bili v zadnjih 30 dneh <u>popolnoma nesposobni za opravljanje običajnih dejavnosti ali dela zaradi zdravstvenega stanja?</u>	Zapišite število dni: _____
H3	Koliko časa ste v zadnjih 30 dneh <u>omejili ali zmanjšali obseg dejavnosti ali dela zaradi vašega zdravstvenega stanja (ne upoštevajte časa, ko ste bili popolnoma nesposobni)?</u>	Zapišite število dni: _____

4. domena: Shajanje (sobivanje)

4. domena ocenjuje shajanje (sobivanje) z drugimi ljudmi in težave, ki se lahko pri tem pojavijo zaradi zdravstvenih težav. **Besedna zveza 'drugi ljudje' v tem smislu pomeni ljudi, ki jih oseba pozna intimno ali dobro (npr. zakonca ali partnerja, družinske člane ali dobre prijatelje) in ljudi, ki jih sploh ne pozna (npr. tujce).**

	Ali ste v zadnjih 30 dneh imeli težave pri:
D4.1	<p><u>stiku z ljudmi, ki jih ne poznate?</u></p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a</p> <p>1 2 3 4 5</p>
D4.2	<p><u>vzdrževanju odnosov s prijatelji?</u></p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a</p> <p>1 2 3 4 5</p>
D4.3	<p><u>shajanju z ljudmi, ki so vam blizu?</u></p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a</p> <p>1 2 3 4 5</p>
D4.4	<p><u>sklepanju novih prijateljstev?</u></p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a</p> <p>1 2 3 4 5</p>
D4.5	<p><u>spolnih aktivnostih?</u></p> <p>Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmoget/-a</p> <p>1 2 3 4 5</p>

Če je odgovor na katerokoli vprašanje v domeni pritrديلen (2-5) sledijo še podvprašanja o:

- **število dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in**
- **obsegu zaznanih težav.**

Odgovore na podvprašanja o številu dni in obsegu zaznanih težav si zabeležite posebej pri vsakem vprašanju domene.

H1	Koliko časa so bile težave prisotne v zadnjih 30 dneh?	Zapišite število dni: _____
----	--	-----------------------------

H2	Koliko časa ste bili v zadnjih 30 dneh <u>popolnoma nesposobni za opravljanje običajnih dejavnosti ali dela</u> zaradi zdravstvenega stanja?	Zapišite število dni: _____
H3	Koliko časa ste v zadnjih 30 dneh <u>omejili ali zmanjšali obseg dejavnosti ali dela</u> zaradi vašega zdravstvenega stanja (ne upoštevajte časa, ko ste bili popolnoma <u>nesposobni</u>)?	Zapišite število dni: _____

5. domena: Življenjske aktivnosti

Ta domena vsebuje vprašanja o težavah pri vsakodnevni aktivnostih. To so aktivnosti, ki jih ljudje opravljajo večino dni – vključujejo pa gospodinjske, službene in šolske aktivnosti.

	Koliko težav ste zaradi vaših zdravstvenih težav imeli v zadnjih 30 dneh pri:
D5.1	opravljanju <u>hišnih opravil</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D5.2	tem, da ste najpomembnejša gospodinjska opravila opravili <u>dobro</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D5.3	tem, da ste vsa potrebna gospodinjska dela <u>opravili</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D5.4	tem, da so gospodinjska dela opravljena <u>kakor hitro</u> je potrebno? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D5.5	Vsakodnevem delu v <u>službi/šoli</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D5.6	tem, da ste svoje najpomembnejše naloge v službi ali šoli opravili <u>dobro</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D5.7	tem, da je bilo vse delo <u>dokončano</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D5.8	tem, da je bilo vse delo dokončano <u>kakor hitro</u> je potrebno? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a

	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Če je odgovor na katerokoli vprašanje v domeni pritrديل (2-5) sledijo še podvprašanja o:

- **število dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in**
- **obsegu zaznanih težav.**

Odgovore na podvprašanja o številu dni in obsegu zaznanih težav si zabeležite posebej pri vsakem vprašanju domene.

H1	Koliko časa so bile težave prisotne v zadnjih 30 dneh?	Zapišite število dni: _____
H2	Koliko časa ste bili v zadnjih 30 dneh <u>popolnoma nesposobni za opravljanje običajnih dejavnosti ali dela</u> zaradi zdravstvenega stanja?	Zapišite število dni: _____
H3	Koliko časa ste v zadnjih 30 dneh <u>omejili ali zmanjšali obseg dejavnosti ali dela</u> zaradi vašega zdravstvenega stanja (<u>ne upoštevajte časa, ko ste bili popolnoma nesposobni</u>)?	Zapišite število dni: _____

6. domena: Sodelovanje

Pri 6. domeni pa se način spraševanje nekoliko spremeni. V tej domeni anketiranci razmišljajo na kakšen način jim ljudje in okolje okoli njih otežujejo sodelovanje v družbi. Tukaj ne opisujejo svojih lastnih pomanjkljivosti, ampak omejitve, ki jim jih postavljajo ljudje, zakoni in ostale značilnosti sveta, v katerem so se znašli. Podčrtane izraze v uvodu je potrebno poudariti, da anketiranci lahko preklopijo način razmišljanja in razumejo kaj se od njih zahteva. Anketiranci morajo razumeti, da je bistvo teh vprašanj oceniti težave, s katerimi se soočajo zaradi družbe v kateri živijo in ne zaradi svojih pomanjkljivosti.

Ta domena ni poudarjeno omejena v takem časovnem okvirju kot prejšnje, zato je še toliko pomembnejše, da anketiranci poskušajo upoštevati obdobje zadnjih 30 dni.

D6.1	Koliko težav ste imeli pri tem, da bi se pridružili družbenim aktivnostim v skupnosti (npr. praznovanja, verske ali podobne aktivnosti) na enak način kot ostali? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogetl/-a 1 2 3 4 5
D6.2	Koliko težav ste imeli v vašem okolju zaradi <u>preprek ali ovir</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogetl/-a 1 2 3 4 5
D6.3	Koliko težav ste imeli pri <u>ohranjanju dostojanstva</u> zaradi obnašanja in dejanj drugih ljudi? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogetl/-a 1 2 3 4 5
D6.4	Koliko <u>časa ste</u> porabili za svoje zdravstvene težave ali njihove posledice? Nič Malo Zmerno Precej Ves svoj čas 1 2 3 4 5
D6.5	Koliko so vaše zdravstvene težave vplivale na <u>vaše čustveno stanje</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogetl/-a 1 2 3 4 5
D6.6	Koliko so vaše zdravstvene težave na vas in na vašo družino vplivale <u>v finančnem smislu</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogetl/-a 1 2 3 4 5

D6.7	Koliko težav je imela vaša <u>družina</u> zaradi vaših zdravstvenih težav? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5
D6.8	Koliko težav ste imeli pri <u>samostojnem</u> izvajanju aktivnosti za <u>sproščanje ali užitek</u> ? Sploh ne Rahle Zmerne Hude Zelo hude ali nisem zmogel/-a 1 2 3 4 5

Če je odgovor na katerokoli vprašanje v domeni pritrديلen (2-5) sledijo še podvprašanja o:

- **število dni (v preteklih 30 dneh), v katerih je anketiranec izkusil posamezno težavo in**
- **obsegu zaznanih težav.**

Odgovore na podvprašanja o številu dni in obsegu zaznanih težav si zabeležite posebej pri vsakem vprašanju domene.

H1	Koliko časa so bile težave prisotne v zadnjih 30 dneh?	Zapišite število dni: _____
H2	Koliko časa ste bili v zadnjih 30 dneh <u>popolnoma nesposobni za opravljanje običajnih dejavnosti ali dela</u> zaradi zdravstvenega stanja?	Zapišite število dni: _____
H3	Koliko časa ste v zadnjih 30 dneh <u>omejili ali zmanjšali obseg dejavnosti ali dela</u> zaradi vašega zdravstvenega stanja (ne upoštevajte časa, ko ste bili popolnoma nesposobni)?	Zapišite število dni: _____

Prisotnost funkcijske zmožnosti ocenimo glede na spodnje kriterije:

Št. točk pri vprašanjih S1-S12	Ocena ogroženosti pacienta za funkcijsko manjzmožnost
<i>1 točka pri vseh vprašanjih</i>	<i>funkcijska manjzmožnost ni prisotna</i>
<i>2-5 točk pri katerem koli vprašanju</i>	<i>funkcijska manjzmožnost je prisotna</i>

Funkcijska manjzmožnost (obkrožite):

NI PRISOTNA

JE PRISOTNA

Zdravstveno stanje:

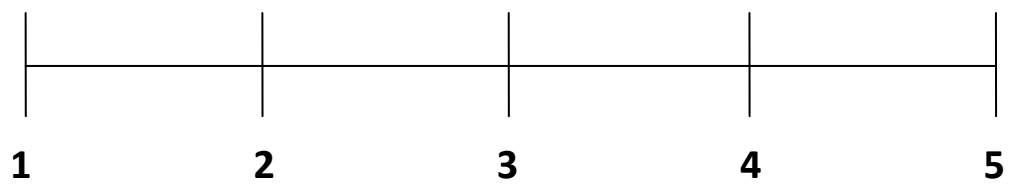
- **Bolezni in druge zdravstvene težave**
- **Poškodbe**
- **Duševne in čustvene težave**
- **Težave zaradi odvisnosti od alkohola**
- **Težave zaradi odvisnosti od drog in drugih nedovoljenih sredstev**

Imeti težave z opravljanjem dejavnosti pomeni izvajati dejavnost

- **S povečanim naporom**
- **Z nelagodjem ali bolečino**
- **Počasneje**
- **Na drug način kot običajno**

Pomislite na težave, ki ste jih imeli v zadnjih 30 dneh.

Pomožna kartica #2



Sploh ne

Rahle

Zmerne

Hude

Zelo hude

ali nisem zmogel

**Obrazec za vpisovanje rezultatov presejalnega testa za oceno
mišične moči**

OBRAZEC ZA VPISOVANJE REZULTATOV PRESEJALNEGA TESTA ZA OCENO MIŠIČNE MOČI

Ime in Priimek: _____ Datum testiranja: _____ Starost: _____ Spol: M Ž

1. TEST VSTAJANJA S STOLA V 30 SEKUNDAH

Število ponovitev (vpišite): _____ Ocena testa (obkrožite): **Pod povprečjem** **Povprečno** **Nad povprečjem**

Vrednotenje testa »Vstajanje s stola v 30 sekundah«: rezultat je število popolnih ponovitev v 30 sekundah.

Preglednica 1. Normativne vrednosti za test »Vstajanje s stola v 30 sekundah«.

Starost	MOŠKI			ŽENSKE		
	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60-64	< 14	14 do 19	> 19	< 12	12 do 17	> 17
65-69	< 12	12 do 18	> 18	< 11	11 do 16	> 16
70-74	< 12	12 do 17	> 17	< 10	10 do 15	> 15
75-79	< 11	11 do 17	> 17	< 10	10 do 15	> 15
80-84	< 10	10 do 15	> 15	< 9	9 do 14	> 14
85-89	< 8	8 do 14	> 14	< 8	8 do 13	> 13
90-94	< 7	7 do 12	> 12	< 4	4 do 11	> 11

2. TEST ZMOGLJIVOSTI PRIJEMA-DINAMOMETRIJA

Meritev v kg (vpišite): L: ____ D: ____ Ocena testa (obkrožite): **Pod povprečjem** Povprečno Nad povprečjem

Povprečje rezultatov: L: ____ D: ____

Vrednotenje testa »Zmogljivost prijema«: rezultat (v kg) se odčita na dinamometru.

Preglednica 2. Normativne vrednosti testa »Zmogljivost prijema«.

Ocena	Moški	Ženske
Nad povprečjem	> 50	> 30
Povprečno	45-50	25-30
Pod povprečjem	< 45	< 25

3. SKUPNO VREDNOTENJE OBEH TESTOV ZA OCENO MIŠIČNE MOČI (označite ustrezno vrednost z X)

Rezultat posameznega testa	Vrednotenje testov	X
Vstajanje s stola		
Povprečno ali nadpovprečno	Ustrezno	
Podpovprečno	Neustrezno	
Dinamometrija zgornjih okončin		
Povprečno ali nadpovprečno	Ustrezno	
Podpovprečno	Neustrezno	

4. KONČNO OCENA MIŠIČNE MOČI (obkrožite ustrezno oceno statusa pacienta)

Stanje mišične moči	Ocena statusa pacienta glede stanja mišične moči
Oba testa za oceno mišične moči sta ocenjena z oceno 'ustrezno'.	Zadostna mišična moč
Eden od obeh testov je ocenjen z oceno 'neustrezno'.	Mejna mišična moč
Oba testa za oceno mišične moči sta ocenjena z oceno 'neustrezno'.	Nezadostna mišična moč

IZIDI PRESEJANJA IN UKREPANJE

Končna ocena statusa pacienta	Ukrepi
Mišična moč je zadostna, funkcijska manjzmožnost ni prisotna.	Presejanje se konča. Pacientu svetujemo ohranjanje telesne dejavnosti. Na ponovno presejanje ga povabimo čez eno leto. V primeru dolgotrajne bolezni ali poškodbe priporočamo presejanje po bolezni/poškodbi.
Mišična moč je zadostna, funkcijska manjzmožnost je prisotna.	Napotitev v CKZ na poglobljeno testiranje za funkcijsko manjzmožnostjo (SFT).
Mišična moč je mejna, funkcijska manjzmožnost ni prisotna.	Napotitev v CKZ na poglobljeno testiranje za funkcijsko manjzmožnostjo (SFT).
Mišična moč je mejna, funkcijska manjzmožnost je prisotna.	Napotitev v CKZ na poglobljeno testiranje za funkcijsko manjzmožnostjo (SFT).
Mišična moč je nezadostna, funkcijska manjzmožnost ni prisotna.	Napotitev v CKZ na poglobljeno testiranje za funkcijsko manjzmožnostjo (SFT).
Mišična moč je nezadostna, funkcijska manjzmožnost je prisotna.	Napotitev v CKZ na poglobljeno testiranje za funkcijsko manjzmožnostjo (SFT).

Test telesne pripravljenosti za starejše

(Senior fitness test-SFT)

Kratka navodila za izvajalce poglobljenega testiranja za starejše

Avtorja: Miroljub Jakovljević

Tjaša Knific

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	71
2	POMEN FUNKCIJSKE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE LJUDI	72
3	IZBOR TESTOV	72
4	SKUPINA TESTOV ZA OCENO FUNKCIJSKE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH LJUDI	73
5	LITERATURA	74
6	PREGLED TESTOV	76
	Merjenje telesne višine in mase in izračunavanje indeksa telesne mase (ITM)	76
	Vstajanje s stola (30 s)	77
	Upogib komolca (Biceps test)	79
	Doseg sede	81
	Test praskanja hrbta	83
	Časovno merjeni vstani in pojdi (2,4 m) test	85
	6-minutni test hoje	87
	2-minutni test stopanja na mestu	90

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Tabela indeksov telesne mase	44
Priloga 2: Navodila udeležencem za pripravo na poglobljeno testiranje telesne zmogljivosti	45
Priloga 3: Obrazec za vpisovanje rezultatov Testa telesne pripravljenosti za starejše (SFT)	47

1 UVOD

Telesna pripravljenost je skupek posameznikovih lastnosti, ki se nanašajo na sposobnost opravljanja telesnih dejavnosti (1). Telesno pripravljenost vedno definirajo kot multifaktorialen konstrukt, ki vključuje nekaj sestavin (2). Sestavine telesne pripravljenosti, ki se nanašajo na izvedbo vključujejo spretnost, ravnotežje, koordinacijo, moč in hitrost (3), sestavine telesne pripravljenosti, ki se nanašajo na zdravje pa vključujejo telesno zgradbo, kardiorespiratorno funkcijo, gibljivost in mišično zmogljivost (moč/vzdržljivost) (4).

Ocenjevanje in spremljanje sestavin telesne pripravljenosti ima pomembno vlogo v politiki promocije zdravja (5). Tako ocenjevanje nam služi (5-7):

- za oceno potreb po telesni dejavnosti glede na zdravje in funkcijski status;
- kot osnova za svetovanje varne telesne dejavnosti in vadbe;
- kot orodje za spremljanje sprememb pri posamezniku;
- kot orodje za izobraževanje in motivacijo posameznikov in skupin glede redne telesne dejavnosti.

Pridobljeni podatki meritev in testiranj nam služijo za promocijske, epidemiološke in intervencijske študije. Preden se začnejo testi uporabljati na velikih vzorcih ali populaciji, jih je potrebno analizirati glede varnosti, izvedljivosti, ponovljivosti, zanesljivosti in veljavnosti (7). Kar je najpomembnejše, morajo testi telesne zmogljivosti pokazati povezanost med izidi testiranja in zdravstvenim stanjem (8). V ta namen je oblikovana skupina testov, ki so povezani s funkcijsko zmogljivostjo starejših oseb. Namenjena je populaciji stari 60 let in več.

Dva od najpomembnejših ciljev v primarni preventivi starejših ljudi sta preprečevanje zmanjšane funkcijske zmožnosti in telesne krhkosti. Mnogi bi se strinjali, da je kakovost življenja starejših ljudi odvisna od zmogljivosti opravljanja zelenih vsebin, brez bolečin, kar se da dolgo. Oblikovanje učinkovitih vadbenih programov, ki pomagajo starejšim ljudem, da vzdržujejo ali izboljšajo svojo premičnost zahtevajo dva pogoja:

- razumevanje telesnih zmogljivosti, ki so potrebne za opravila v starejšem življenjskem obdobju;
- sposobnost ocenjevanja telesnih lastnosti s katero lahko odkrivamo šibkosti in ustrezno oblikujemo individualiziran program vadbe.

S temi spoznanji sta Rikli in Jones (9) oblikovali posebno skupino testov za starejše ljudi. Testi so bili izbrani na osnovi funkcijske telesne pripravljenosti, ki zagotavlja zmogljivost opravljanja funkcijskega gibanja, kot so hoja po ravnem in stopnicah, vstajanje in obratno, s predpostavko, da je za funkcijske zmogljivosti potrebno imeti zadostne fiziološke rezerve (mišično zmogljivost, vzdržljivost, gibčnost, ravnotežje). Posebnost testov je, da merijo fiziološke parametre z uporabo funkcijskih gibalnih nalog, kot so stoja, pripogibanje, dvigovanje, doseganje in hoja.

2 POMEN FUNKCIJSKE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE LJUDI

Funkcijska telesna pripravljenost je fiziološka sposobnost opravljanja vsakodnevnih opravil varno in samostojno brez pretirane utrujenosti (10). Ocenjevanje telesne pripravljenosti je pomembno zaradi:

- **Odkrivanja posameznikov z visokim tveganjem.**

Mnogi samostojni starejši ljudje so pogosto zaradi sedečega življenjskega sloga na meji svojih funkcijskih zmogljivosti pri opravljanju vsakodnevnih opravil. Vzpenjanje po stopnicah ali vstajanje s stola zahteva skoraj maksimalni napor za mnoge starejše ljudi (11). Več kot tretjina starejših ljudi, ki živijo v domačem okolju je pod večjim tveganjem za pojav težav s premičnostjo in padci (12). Zgodnje odkrivanje zmanjšanja telesne zmogljivosti in ustrezni ukrepi lahko pripomorejo k preprečevanju funkcijsko zmanjšane zmožnosti, kot so hoja in vzpenjanje po stopnicah, ki sta pogosto vzrok za pojavnost padcev in telesne krhkosti (13). Eden od ciljev promotorjev telesne dejavnosti bi moral biti zgodnje odkrivanje starejših ljudi z večjim tveganjem za pojav zmanjšane telesne zmogljivosti in zagotavljanje individualiziranih ukrepov telesne vadbe.

- **Oblikovanja in evalvacije programa telesne dejavnosti.**

Za načrtovanje učinkovitega programa vadbe za starejše ljudi je pomembno pridobiti čim več podatkov o posameznikovem zdravju in telesni pripravljenosti, trenutni stopnji telesne dejavnosti, priljubljenih vrstah telesne dejavnosti in njegovih ciljih. Celosten funkcijski test telesne pripravljenosti zagotavlja specifične informacije o telesni zmogljivosti posameznika glede na funkcijske naloge in cilje dnevnih opravil. Ti podatki so nujni za oblikovanje programov telesne dejavnosti. Periodično testiranje nam daje vpogled v napredovanje posameznika in skladno s tem omogoča prilagajanje programa telesne dejavnosti.

- **Postavljanja ciljev in motivacije starejših ljudi.**

Mnogi ljudje spoznajo, da ostati telesno dejaven, pomeni bistvo optimalnega zdravja in telesne zmožnosti, čeprav je le 25 % starejših ljudi ustrezno telesno dejavnih. Glede na mnenje strokovnjakov za spremembe obnašanja je postavljanje ciljev močan motivator za izboljšanje stopnje telesne pripravljenosti (14, 15). Ocenjevanje telesne pripravljenosti je predpogoj za postavljanje kratkoročnih in dolgoročnih ciljev. Periodično ocenjevanje in spremljanje telesnih zmogljivosti še posebno motivira starejše ljudi. Prav tako spodbuja njihov napredek tako med telesno vadbo kot v vsakodnevnem življenju ter primerjanje s sovrstniki. Mnogi po testiranju posvečajo več pozornosti telesni pripravljenosti in funkcijski zmožnosti.

3 IZBOR TESTOV

Na izbor testov je vplivalo kar nekaj dejavnikov, zato si je bilo potrebno pred tem odgovoriti na nekaj vprašanj:

1. Kaj je namen ocenjevalnega orodja?

Ocenjevalna orodja ocenjujejo različne fiziološke parametre, vendar pa morajo meriti tudi funkcijsko zmogljivost, kot sta hoja in vzpenjanje po stopnicah, kar je za starejše sila pomembno.

2. Kakšna je stopnja funkcijske zmogljivosti preiskovancev?

Nekateri testi so oblikovani posebej za zelo dobro zmogljive starejše ljudi, drugi pa so namenjeni krhkim starejšim ljudem. Najbolj idealni so tisti, ki so primerni za širok spekter starejših ljudi. Ti testi so primerni za spremljanje telesne in funkcijske zmogljivosti.

3. Ali imajo ocenjevalna orodja primerne merske lastnosti pri populaciji starejših ljudi?

Pri izbiri ocenjevalnih orodij so merske lastnosti najpomembnejši dejavnik. Predvsem je potrebno pridobiti podatke o veljavnosti in zanesljivosti. Prav tako je pomembna natančnost ocenjevalnih orodij, še posebno če se uporabljajo pri večjem številu ljudi (16). Pomembno je zavedanje, da testi, ki so bili oblikovani za mlajše ljudi, niso nujno primerni tudi za starejše.

4. Ali so ocenjevalna orodja izvedljiva?

Izvedljivost se nanaša na primernost ocenjevalnega orodja v danem okolju. Za zadostitev kriterijem izvedljivosti testov si moramo dodatno odgovoriti na naslednja vprašanja:

- a. Kakšna je oprema, ki jo potrebujemo?
- b. Kakšna je cena opreme?
- c. Kolikšna je poraba časa za izvedbo posameznega testa?
- d. Koliko prostora je potrebno?
- e. Kako zahteven je test za izvedbo in točkovanje?
- f. Ali lahko tudi laiki izvajajo test?
- g. Ali so testi varni?
- h. Ali je pred testom potrebno dovoljenje zdravnika?
- i. Ali je potrebna prisotnost zdravnika med izvajanjem testa?

5. Ali obstajajo normativne vrednosti za posamezno ocenjevalno orodja?

Prva informacija, ki jo običajno ljudje potrebujejo po testiranju, je, kako so bili uspešni, predvsem v primerjavi s svojimi sovrstniki. Po drugi strani pa nam normativne vrednosti omogočajo razvrščanje starejših ljudi v funkcijske razrede in oblikovanje ustreznega programa telesne vadbe.

4 SKUPINA TESTOV ZA OCENO FUNKCIJSKE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI STAREJŠIH LJUDI

Zgoraj omenjenim kriterijem odgovarja skupina testov za oceno funkcijske telesne pripravljenosti starejših (angl.: Senior fitness test - SFT) (17), saj meri parametre, ki so povezani s funkcijsko

sposobnostjo starejših ljudi in odkriva, ali so starejši ljudje pod tveganjem za funkcijsko zmanjšano zmogljivost. Priročnik za SFT (9) vključuje popoln opis izbranih testov vključno s teoretičnimi izhodišči in razvojem skupine testov. Prav tako vsebuje navodila o organizaciji in načinu testiranja ter interpretaciji doseženih rezultatov. Vključeni so tudi percentilni normativi za oba spola in starostni razpon od 60 do 94 let

(10) razporejen v petletne starostne skupine.

5 LITERATURA

1. U.S. Department of Health and Human Services (1996). Physical activity and health: a report of the Surgeon General. Atlanta: Centre for Disease Control and Prevention (CDC), National Centre for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
2. American College of Sports medicine (ACSM)(1995). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 5th ed. Pennsylvania: Williams and Wilkins.
3. Howley ET, Franks BO (1997). Health fitness instructors handbook. 3rd ed. Champaign: Human Kinetics.
4. Kent M (1994). The Oxford dictionary of sport's science and medicine. Oxford: Oxford University Press.
5. Jette M, Quenneville J, Sidney K (1992). Fitness testing and counselling in health promotion. Can J Sport Sci; 17: 193–98.
6. Oja P, Tuxworth W, eds (1995). Eurofit for adults. Assessment of health related fitness. Finland: Council of Europe Publishing: 27–35.
7. King CN, Senn MD (1996). Exercise testing and prescription. Practical recommendations for the sedentary. Sports Med; 21(5): 326–36.
8. Reuben DB, Siu AL, Kimpau S (1992). The predictive validity of self-report and performance-based measures of function and health. J Gerontol ; 47(4): M106–10.
9. Rikli R & Jones CJ (2001). Senior Fitness Test Manual. Champaign, IL: Human Kinetics.
10. Rikli R & Jones J (1999a). "Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults." J Aging Phys Act, 7, 129–61.
11. Evans WJ (1995). Keys to successful aging. Paper presented at the International Conference on Aging and Physical Activity, Colorado Springs, CO.

12. Rose DJ (in press). "Promoting functional independence in older adults at risk for falls: The need for a multidimensional programming approach." *Journal of Aging and Physical Activity*.
13. Alliance for Aging Research (1999). *Independence for older Americans: An investment for our nation's future*. Washington, DC: Alliance for Aging Research.
14. Blair SN, Dunn AL, Marcus BH, Carpenter RA, and Jaret P (2001). *Active living every day*. Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Dishman R (1998). *Exercise adherence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
16. Rikli, R. & Jones, J. (1997). "Assessing physical performance in independent older adults: Issues and guidelines." *J Aging Phys Act*, 5, 244–61.
17. Rikli, R. & Jones J. (1999b). "Functional fitness normative scores for communityresiding older adults, ages 60-94." *J Aging Phys Act*, 7, 162–81.

6 PREGLED TESTOV

Merjenje telesne višine in mase in izračunavanje indeksa telesne mase (ITM)

- Namen:
 - izračunati indeks telesne mase (ITM).
- Oprema:
 - tehtnica (z merilnikom višine), 150 cm centimetrski trak, ravnilo, samolepilni trak.
- Postopek:
 - Preiskovanec naj sezuje čevlje in sleče težje kose oblačil (jakne, puloverji ...).
 - Če uporabljate tehtnico z merilnikom višine, odčitajte vrednosti in jih zapišite v obrazec.
- Merjenje višine:
 - Centimetrski trak nalepite na steno 50 cm nad tlemi.
 - Preiskovanec naj se s hrbtom obrne proti steni, drža naj bo vzravnana, pogled usmerjen naravnost naprej, centimetrski trak naj bo poravnana s sredino njegove glave.
 - Ravnilo postavite na vrh preiskovančeve glave, tako da se dotika stene.
 - Odčitajte izmerjeno vrednost na centimeter natančno in jo vpišite v obrazec.
- Merjenje telesne mase:
 - Preiskovanec naj sezuje čevlje.
 - Odčitajte vrednost na kilogram natančno in jo vpišite v obrazec.
- Izračunavanje indeksa telesne mase:
 - ITM lahko izračunate na osnovi vrednosti preiskovančeve telesne višine in mase po formuli: $ITM = kg / m^2$
 - ITM lahko določite tudi približno natančno po priloženi preglednici.

Vstajanje s stola (30 s)

- Namen:
 - Oceniti zmogljivost in vzdržljivost mišic nog.
- MKF domena:
 - funkcija telesa, aktivnost.
- Trajanje izvedbe:
 - manj kot 5 minut.
- Oprema:
 - standardni stol (višina 43 cm) z naslonjalom za hrbet in brez naslona za roke, stena, kronometer.
- Postopek:
 - Stol naj bo naslonjen ob steno (stabilizacija).
 - Preiskovanec sedi s stopali na tleh v širini ramen, rokami prekrižanimi čez prsni koš, s hrbtom naslonjen na naslonjalo stola.
 - Iz sedečega položaja vstane v popoln stoječ položaj in se usede nazaj. – Nalogo ponavlja 30 s.
- Navodila preiskovancem:
 - Usedite se tako, da boste s hrbtom naslonjeni na naslonjalo stola.
 - Prekrižajte roki čez prsni koš.
 - Stopala naj bodo v širini ramen in plosko na tleh.
 - Na povelje »zdaj« se dvignete v pokončni položaj, nato se usedete nazaj, zopet dvignete v pokončni položaj.
 - Dviganje in usedanje boste ponavljali 30 s.
 - Demonstrirajte test tako počasi, kot hitro.
 - Preiskovanec z enim ali dvema poskusoma dokaže razumevanje testa.
- Rezultat:
 - število popolnih dvigov v 30 s.
 - Če čas testiranja poteče med zadnjim dvigom, se ta šteje, če ga preiskovanec opravi do konca;
 - če preiskovanec ne more vstati brez pomoči rok, je njegov rezultat 0.



Vrednotenje rezultatov testa

Vstajanje s stola- moški

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	≤ 14	14 do 19	≥ 19
65–69	≤ 12	12 do 18	≥ 18
70–74	≤ 12	12 do 17	≥ 17
75–79	≤ 11	11 do 17	≥ 17
80–84	≤ 10	10 do 15	≥ 15
85–89	≤ 8	8 do 14	≥ 14
90–94	≤ 7	7 do 12	≥ 12

Vstajanje s stola- ženske

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	≤ 12	12 do 17	≥ 17
65–69	≤ 11	11 do 16	≥ 16
70–74	≤ 10	10 do 15	≥ 15
75–79	≤ 10	10 do 15	≥ 15
80–84	≤ 9	9 do 14	≥ 14
85–89	≤ 8	8 do 13	≥ 13
90–94	≤ 4	4 do 11	≥ 11

Upogib komolca (Biceps test)

- Namen:
 - Oceniti zmogljivost in vzdržljivost mišic zgornjega uda.
- Oprema:
 - uteži (2,5 kg za ženske in 3,5 kg za moške), standardni stol, kronometer.
- Postopek:
 - Test opravimo na dominantni (močnejši strani).
 - Preiskovanec sedi na robu stola na testirani strani, v roki, ki je ob telesu, drži utež.
 - Nadlaket mora biti med testom pri miru (preiskovalec lahko pomaga).
 - Preiskovanec upogne komolec v popolnem obsegu giba, pri čemer postopno obrne prste proti stropu, nato komolec popolnoma iztegne. – Gibe ponavlja 30 s.
- Navodila preiskovancem:
 - Na znak »zdaj« začnete z upogibi v celotnem obsegu giba.
 - Celoten obseg giba pomeni, da začnete s popolnoma iztegnjenim komolcem in končate s popolnoma skrčenim komolcem, ko se močno stisneta podlaket in nadlaket.
 - Nadlaket naj bo med postopkom v popolnem mirovanju. – V času 30 s naredite čim več takih upogibov.
- Rezultat:
 - število ponovitev v 30 s.



Vrednotenje rezultatov testa

Upogib komolca- moški

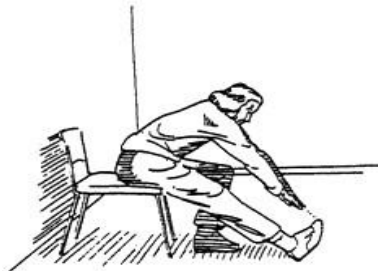
Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	≤ 16	16 do 22	≥ 22
65–69	≤ 15	15 do 21	≥ 21
70–74	≤ 14	14 do 21	≥ 21
75–79	≤ 13	13 do 19	≥ 19
80–84	≤ 13	13 do 19	≥ 19
85–89	≤ 11	11 do 17	≥ 17
90–94	≤ 10	10 do 14	≥ 14

Upogib komolca- ženske

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	≤ 13	13 do 19	≥ 19
65–69	≤ 12	12 do 18	≥ 18
70–74	≤ 12	12 do 17	≥ 17
75–79	≤ 11	11 do 17	≥ 17
80–84	≤ 10	10 do 16	≥ 16
85–89	≤ 10	10 do 15	≥ 15
90–94	≤ 8	8 do 13	≥ 13

Doseg sede

- Namen:
 - Oceniti gibčnost spodnjega dela telesa.
- Oprema:
 - tekoči meter (kovinski) ali ravnilo, standardni stol.
- Postopek:
 - Stol postavimo ob steno (stabilnost).
 - Preiskovanec sedi na robu stola z eno upognjeno nogo in stopalom na tleh, druga noga je iztegnjena s peto na tleh in stopalom pravokotno glede na golenico.
 - Preiskovanec položi eno roko na drugo, tako da se srednja prsta prekrivata.
 - Preiskovanec vdihne in se med izdihom s konicami prstov približa proti prstom na nogi, pri čemer vzdržuje raven hrbet in glavo pokonci ter končni položaj zadrži 2 s.
 - Preiskovanec opravi dva poskusa.
 - Preiskovanec naj se izogiba nihanju, hitrim gibom in bolečini.
- Navodila preiskovancem:
 - Usedite se na stol in se pomaknite po sedalu naprej za toliko, da lahko eno nogo iztegnete.
 - Stopalo iztegnjene noge naj bo v pravem kotu, nasprotne noge pa plosko na tleh.
 - Roki dajte eno čez drugo, tako da se srednja prsta prekrivata.
 - Med upogibanjem izdihnite in poskušajte doseči prste na iztegnjeni nogi.
 - Če se med postopkom začne koleno krčiti, se premaknite nazaj, dokler se ne zravna.
 - Ta položaj zadržite dve sekundi.
 - Sedaj naredite dva poskusa in določite, na kateri strani je gibljivost boljša.
 - Nato naredite dva poskusa na izbrani strani.
- Rezultat:
 - Merimo razdaljo na 1 cm natančno, od srednjega prsta na roki do konice obuvala.
 - Če se konice prstov dotikajo konice obuvala je vrednost 0; če so nad konico obuvala, je vrednost – in če so pod konico obuvala pa +.



Vrednotenje rezultatov testa

Doseg sede- moški

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	$\leq -6,4$	-6,4 do 10,2	$\geq 10,2$
65–69	$\leq -7,6$	-7,6 do 7,6	$\geq 7,6$
70–74	$\leq -8,9$	-8,9 do 6,4	$\geq 6,4$
75–79	$\leq -10,2$	-10,2 do 5,1	$\geq 5,1$
80–84	$\leq -14,0$	-14,0 do 3,8	$\geq 3,8$
85–89	$\leq -14,0$	-14,0 do 1,3	$\geq 1,3$
90–94	$\leq -16,5$	-16,5 do -1,3	$\geq -1,3$

Doseg sede- ženske

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	$\leq -1,3$	-1,3 do 12,7	$\geq 12,7$
65–69	$\leq -1,3$	-1,3 do 11,4	$\geq 11,4$
70–74	$\leq -2,5$	-2,5 do 10,2	$\geq 10,2$
75–79	$\leq -3,8$	-3,8 do 8,9	$\geq 8,9$
80–84	$\leq -5,1$	-5,1 do 7,6	$\geq 7,6$
85–89	$\leq -6,4$	-6,4 do 6,4	$\geq 6,4$
90–94	$\leq -11,4$	-11,4 do -2,5	$\geq -2,5$

Test praskanja hrbta

- Namen:
 - Oceniti gibčnost zgornjih udov, predvsem ramenskega sklepa.
- Oprema:
 - ravnilo ali kovinski tekoči meter.
- Postopek:
 - Preiskovanec stoji, eno roko da za vrat, tako da s prsti drsi po hrbtu navzdol, drugo roko da za hrbet in drsi s prsti po hrbtu navzgor. – Test opravi 2-krat poskusno in nato za meritev.
- Navodila preiskovancem:
 - Dvignite vašo levo roko naravnost v zrak;
 - Upognite jo v komolcu, tako da sežete za hrbet, pri čemer je komolec še vedno usmerjen v strop.
 - Desno roko postavite za hrbet, tako da je dlan obrnjena navzven, prsti pa stegnjeni.
 - Poskušajte se dotakniti prstov nasprotne roke.
 - Z vsako stranjo opravite dva poskusa, nato izberite bolj gibljivo stran.
 - Opravite testni poskus.
- Rezultat:
 - razdalja med konicama srednjih prstov na 1 cm natančno.
 - Če se konici prstov dotikata je rezultat 0, če se ne dotikata je rezultat -, če se prekrivata pa +.



Vrednotenje rezultatov testa

Test praskanja- moški

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	$\leq -16,5$	-16,5 do 0,0	$\geq 0,0$
65–69	$\leq -19,1$	-19,1 do 2,5	$\geq 2,5$
70–74	$\leq -20,3$	-20,3 do 2,5	$\geq 2,5$
75–79	$\leq -22,9$	-22,9 do 5,1	$\geq 5,1$
80–84	$\leq -24,1$	-24,1 do 5,1	$\geq 5,1$
85–89	$\leq -25,4$	-25,4 do 7,6	$\geq 7,6$
90–94	$\leq -26,7$	-26,7 do 10,4	$\geq 10,4$

Test praskanja- ženske

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	$\leq -7,6$	-7,6 do -3,8	$\geq -3,8$
65–69	$\leq -8,9$	-8,9 do -3,8	$\geq -3,8$
70–74	$\leq -10,2$	-10,2 do -2,5	$\geq -2,5$
75–79	$\leq -12,7$	-12,7 do -1,3	$\geq -1,3$
80–84	$\leq -14,0$	-14,0 do 0,0	$\geq 0,0$
85–89	$\leq -17,8$	-17,8 do 2,5	$\geq 2,5$
90–94	$\leq -20,3$	-20,3 do 2,5	$\geq 2,5$

Časovno merjeni vstani in pojdi (2,4 m) test

- Namen:
 - Oceniti koordinacijo, hitrost, ravnotežje in agilnost.
- Oprema:
 - standardni stol, kronometer, stožec, barvni lepilni trak.
- Postopek:
 - Namestite stol ob steno (stabilnost) in označite razdaljo 2,4 m pred stolom, na koncu te razdalje namestite stožec.
 - Preiskovanec sedi naslonjen, s stopali na tleh in z rokami na stegnih.
 - Na povelje „zdaj“ vstane, kar se da hitro in varno gre do stožca, okoli njega, nazaj do stola in se usede. – Opravi dva poskusa.
- Navodila preiskovancem:
 - Usedite se na stol, roki naj bosta na stegnih, stopala plosko na podlagi, vendar naj bo eno pred drugim.
 - Na znak »zdaj« vstanite s stola in hodite, kar se da hitro in varno do stožca, okoli njega in nazaj do stola.
 - Obrnite se in usedite.
 - Pred merjenjem lahko opravite en poskus.
- Rezultat:
 - Merimo čas od dviga do usedanja na desetinko sekunde natančno.



Vrednotenje rezultatov testa

Vstani in pojdi (2,4 m) test- moški

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	> 5,6	5,6 do 3,8	< 3,8
65–69	> 5,7	5,7 do 4,3	< 4,3
70–74	> 6,0	6,0 do 4,2	< 4,2
75–79	> 7,2	7,2 do 4,6	< 4,6
80–84	> 7,6	7,6 do 5,2	< 5,2
85–89	> 8,9	8,9 do 5,3	< 5,3
90–94	> 10,0	10,0 do 6,2	< 6,2

Vstani in pojdi (2,4 m) test- ženske

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	> 6,0	6,0 do 4,4	< 4,4
65–69	> 6,4	6,4 do 4,8	< 4,8
70–74	> 7,1	7,1 do 4,9	< 4,9
75–79	> 7,4	7,4 do 5,2	< 5,2
80–84	> 8,7	8,7 do 5,7	< 5,7
85–89	> 9,6	9,6 do 6,2	< 6,2
90–94	> 11,5	11,5 do 7,3	< 7,3

6-minutni test hoje

- Namen:
 - Oceniti aerobno vzdržljivost.
- Oprema:
 - merilno kolo za merjenje razdalje, samolepilni barvni trak, 2 x kronometer, 4 stožci, barvni marker, testni kartoni za 6-minutni test hoje, žepni računalnik, merilniki srčnega utripa.
- Postopek:
 - Preiskovance razdelite v pare, pri čemer eden izmed preiskovancev opravlja test, drugi šteje kroge (po vsakem prehojenem krogu označijo število prehojenih krogov na testni karton za 6- minutni test hoje)
 - Demonstrirajte prehojeni krog, bodite pozorni predvsem na demonstracijo obračanja pri označbi, le-to naj bo čim hitrejše in brez ustavljanja. Hoja naj bo hitra, vendar ne tecite.
 - Startanje posameznih preiskovancev naj bo v 10 sekundnem razmiku. Na povelje »zdaj« naj preiskovanci začnejo hoditi kakor hitro morejo, 6 minut.
 - Po vsaki minuti spodbujajte preiskovance. Povprašajte jih o vrednosti njihovega srčnega utripa (da se prepričate ali merilniki ustrezno delujejo) in jih obveščajte o preostalem času testiranja.

Po 1 minuti recite: Bravo, dobro vam gre. Do konca imate še 5 minut.

Po 2 minutah recite: Preverite vaš srčni utrip. Bravo, dobro vam gre. Do konca imate še 4 minute.

Po 3 minutah recite: Bravo, dobro vam gre. Ste že na polovici testa.

Po 4 minutah recite: Preverite vaš srčni utrip. Bravo, dobro vam gre. Do konca imate še 2 minuti.

Po 5 minutah recite: Bravo, dobro vam gre. Do konca je le še minuta.

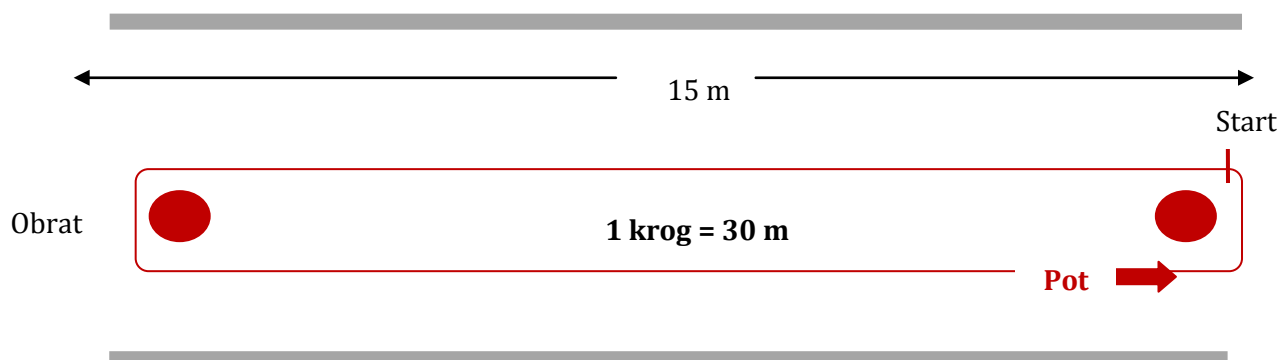
15 sekund pred koncem testa recite: Vsak čas bo konec testa.

Po 6 minutah recite: Stop! Počakajte na mestu.

- Po preteku 6 minut ustavite vsakega preiskovanca posebej. Hitro se sprehodite do preiskovanca in odčitajte vrednost srčnega utripa. Prav tako odčitajte (glede na preiskovancu najbližji marker) prehojeno razdaljo zadnjega kroga.
- Če se preiskovanec ustavi pred pretekom 6 minut in ne zmore več opravljati testa, zabeležite čas in prehojeno razdaljo ob koncu in razlog za nedokončanje testa.

- Navodila preiskovancem:
 - Razdelite se v pare.
 - Hodite kakor hitro morete 6 minut (ne tecite). Vaš cilj naj bo čim večja prehojena razdalja. Bodite pozorni, da se pri označbi obrnete čim hitreje in brez ustavljanja. Pozorno glejte mojo demonstracijo (demonstracija prehojenega kroga).
 - Po poteku vsake minute vas bomo opozorili, da boste lahko presojali o vašem počutju.
 - Če ne morete neprestano hoditi, nič hudega. Če se hočete med testom odpočiti, se ustavite, si odpočijte in nato nadaljujte.
- Navodilo pomočniku: Zabeležite vsak prehojen krog, ko se preiskovanec sprehodi mimo vas. Ne hodite ob progi, ne pogovarjajte se s preiskovancem. Stojte ob ciljni črti.
- Rezultat:
 - Končni rezultat preizkusa je zmnožek števila v celoti prehojenih krogov in razdalje enega kroga v metrih (30 m) ter prištevek prehojene razdalje zadnjega kroga (za odčitavanje upoštevajte preiskovancu najbližjo označbo na tleh/steni).

Primer: Če preiskovanec prehodi 24 krogov in dodatnih 18 metrov je rezultat testa: $(24 \times 30) + 18 = 738 \text{ m}$



Vrednotenje rezultatov testa

6-minutni test hoje - moški

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
18–29	≤ 655	656–699	≥ 700
30–39	≤ 630	631–694	≥ 695
40–49	≤ 630	631–694	≥ 695
50–59	≤ 605	606–674	≥ 675
60–69	≤ 565	566–634	≥ 635
≥ 70	≤ 505	506–569	≥ 570

6-minutni test hoje - ženske

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
18–29	≤ 605	606–660	≥ 661
30–39	≤ 600	601–655	≥ 656
40–49	≤ 590	591–645	≥ 646
50–59	≤ 565	566–615	≥ 616
60–69	≤ 525	526–575	≥ 576
≥ 70	≤ 465	466–515	≥ 516

2-minutni test stopanja na mestu

- Namen:
 - Oceniti aerobno vzdržljivost.
- Oprema:
 - barvni trak, ali vrvica, kronometer.
- Postopek:
 - Preiskovanec stoji ob steni, na kateri označimo višino med pogačico in črevničnim grebenom.
 - Preiskovanec bo na mestu stopal dve minuti, tako da bo koleno vedno segalo do označene višine.
 - Dovoljeni so vmesni počitki in opora z eno roko na steno ali stol.
- Navodila preiskovancem:
 - Pri korakanju na mestu boste dvigovali kolena tako visoko, da se boste z njimi dotikali vrvice.
 - Pri vsakem koraku se morate s celotnim podplatom dotakniti tal. Korakati morate na mestu in ne smete teči.
 - Po poteku vsakih 30 sekund vas bomo opozorili, da boste lahko presojali o vašem počutju.
 - Če ne morete stopati dve minuti, nič hudega, potrudite se in stopajte kolikor časa zmorete.
 - Če se hočete med testom odpočiti, se ustavite, si odpočijte in nato nadaljujte.
- Rezultat:
 - število dvigov desnega kolena do označene višine.



Vrednotenje rezultatov testa

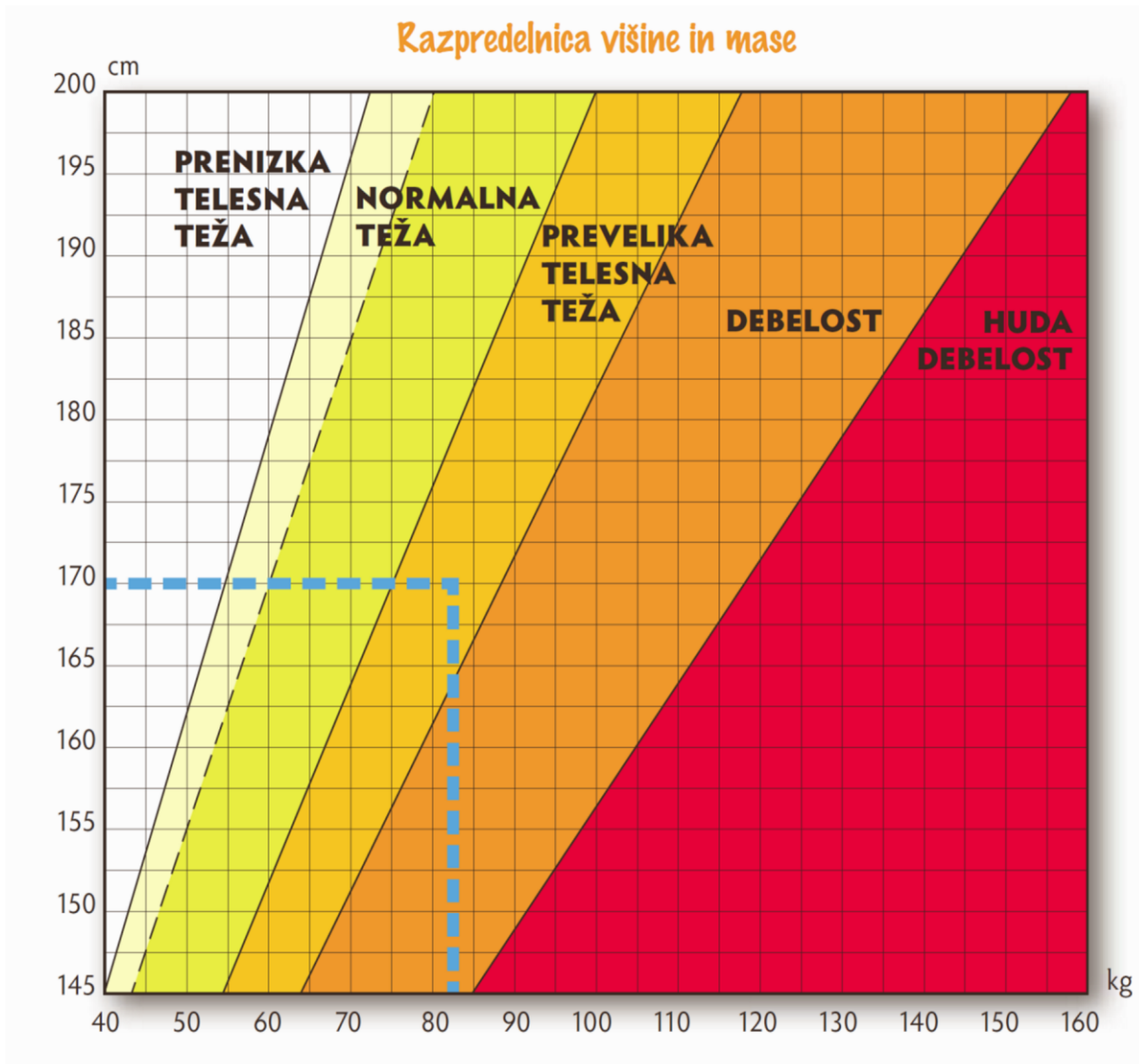
2-minutni test stopanja na mestu- moški

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	≤ 87	87 do 115	≥ 115
65–69	≤ 87	86 do 116	≥ 116
70–74	≤ 80	80 do 110	≥ 110
75–79	≤ 73	73 do 109	≥ 109
80–84	≤ 71	71 do 103	≥ 103
85–89	≤ 59	59 do 91	≥ 91
90–94	≤ 52	52 do 86	≥ 86

2-minutni test stopanja na mestu- ženske

Starost	Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem
60–64	≤ 75	75 do 107	≥ 107
65–69	≤ 73	73 do 107	≥ 107
70–74	≤ 68	68 do 101	≥ 101
75–79	≤ 68	68 do 100	≥ 100
80–84	≤ 60	60 do 91	≥ 91
85–89	≤ 55	55 do 85	≥ 85
90–94	≤ 44	44 do 72	≥ 72

Tabela: Indeks telesne mase (ITM)



NAVODILA UDELEŽENCEM ZA PRIPRAVO NA POGLOBLJENO TESTIRANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI

KRAJ: _____

DATUM: _____ ČAS: _____

Vestna priprava na poglobljeno testiranje je pomembna, saj vam omogoča, da preizkus telesne zmogljivosti opravite kakor najbolje zmorete. Kljub temu, da je verjetnost za pojav zdravstvenih zapletov med testiranjem minimalna, so sledeči napotki pomembni za zagotavljanje vaše varnosti.

1. Izogibajte se prekomernemu naporu in intenzivni telesni dejavnosti 1 do 2 dni pred testiranjem.
2. 24 ur pred testiranjem ne uživajte alkoholnih pijač.
3. Eno uro pred testiranjem zaužijte lahek obrok.
4. Bodite oblečeni v udobna športna oblačila in športno obutev. S seboj prinesite plastenko vode in brisačo.
5. V kolikor pri branju uporabljate očala, jih prinesite s seboj.
6. Če sumite, da ste bolni ali imate katerekoli druge zdravstvene težave, ki bi vas lahko ovirale pri izvedbi testov pred pričetkom testiranja o tem obvestite vodjo testiranja.

Na poglobljenem testiranju telesne zmogljivosti boste opravili 7 testov, s katerimi bomo pridobili podatke o vaši celokupni telesni pripravljenosti (mišična moč, vzdržljivost, gibljivost, ravnotežje in agilnost). Izvedli boste test:

1. Merjenje višine in teže;
2. Vstajanje s stola ;
3. Upogib komolca (biceps test);
4. Doseg sede;
5. Test praskanja hrbta;
6. Časovno merjeni vstani in pojdi (2,4 m) test;

Na poglobljenem testiranju telesne zmogljivosti boste opravili tudi enega izmed testov aerobne vzdržljivosti:

- 2-minutni test stopanja (ugotavljamo, kolikokrat lahko na mestu korakate (tako da visoko dvigate kolena) v 2 minutah)

ALI

- 6-minutni test hoje (ugotavljamo, kolikšno razdaljo lahko prehodite (kakor hitro zmorete) v 6 minutah)

Vodja testiranja vam bo povedal, kateri test je primeren za vas.

Priporočamo, da primeren test aerobne zmogljivosti vadite vsaj enkrat, vsaj 3 dni pred testiranjem v delavnici. To pomeni, da stopate na mestu 2 minuti, tako da visoko dvigate kolena ali hodite z največjo možno hitrostjo 6 minut po ravnem terenu. Z vajo boste ugotovili, katera intenzivnost izvajanja testa je za vas najboljša, da boste test opravili do konca.

V kolikor ste v dvomih glede stabilnosti vašega zdravstvenega stanja in vaše varnosti na testiranju se o tem pogovorite z vašim osebnim zdravnikom.

S podpisom se strinjam, da preizkus telesne zmogljivosti opravljam na lastno odgovornost in jamčim, da moje zdravstveno stanje zagotavlja varno testiranje.

Kraj in datum: _____

Podpis: _____

OBRAZEC ZA VPISOVANJE REZULTATOV TESTA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE (SFT)

Ime in Priimek: _____

Datum 1. testiranja: _____

Starost: _____

Spol: M Ž

Test	Rezultat	Percentilni razred*			Interpretacija rezultatov
		Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem	
Vstajanje s stola					
Upogib komolca					
Doseg sede					
Test praskanja hrbta					
Vstani in pojdi test					
6 min test hoje ALI 2 min test stopanja					
ITM	Višina: _____ Masa: _____	ITM: _____	≤ 18 podhranjenost	19-25 zdrava masa	≥26 debelost

*percentilne vrednosti so zapisane v tabelah 5.3, 5.4. in 5.5. in so del priročnika za izvajanje testa telesne pripravljenosti za starejše (RIKli RE, Jones CJ, 2013. Senior fitness test manual, 2nd edt.)

OBRAZEC ZA VPISOVANJE REZULTATOV TESTA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE (SFT)

Ime in Priimek: _____

Datum 2. testiranja: _____

Starost: _____

Spol: M Ž

Test	Rezultat	Percentilni razred*			Interpretacija rezultatov
		Pod povprečjem	Povprečno	Nad povprečjem	
Vstajanje s stola					
Upogib komolca					
Doseg sede					
Test praskanja hrbta					
Vstani in pojdi test					
6 min test hoje / 2 min test stopanja					
ITM	Višina: _____ Masa: _____	ITM: _____	≤ 18 podhranjenost	19-25 zdrava masa	≥26 debelost

*percentilne vrednosti so zapisane v tabelah 5.3, 5.4. in 5.5. in so del priročnika za izvajanje testa telesne pripravljenosti za starejše (Rikli RE, Jones CJ, 2013. Senior fitness test manual, 2nd ed.)

SKUPNI OBRAZEC REZULTATOV 1. IN 2. TESTIRANJA TESTA TELESNE PRIPRAVLJENOSTI ZA STAREJŠE (SFT)

Ime in Priimek: _____

Datum 1. testiranja: _____

Starost: _____ Spol: M Ž

Datum 2. Testiranja: _____

Test	Rezultat 1. testiranja	Percentilni razred (pod., povpr.,nad.) 1.testiranja	Rezultat 2. testiranja	Percentilni razred (pod., povpr.,nad.) 2. testiranja	Opombe
Vstajanje s stola					
Upogib komolca					
Doseg sede					
Test praskanja hrbta					
Vstani in pojdi test					
6 min test hoje / 2 min test stopanja					
ITM					≤ 18 podhranjenost 19-25 zdrava masa ≥26 debelost

