

Bergin tasapainotestin 5 osiota ja Toimiva -testistön Tuolilta ylösnousu -testi

Nimi _____ Sotu _____

Testaaja _____ Pvm _____

Bergin tasapainotestin osiot

1. (1.) Istumasta seisomaan nousu (Selkänojallinen tuoli, ei käsinojia)

Ohje: Nouskaa seisomaan. Yrittäkää olla tukematta käsillänne.

4. Nousee seisomaan itsenäisesti ilman käsien tukea saavuttaen seisomatasapainon itsenäisesti
3. Nousee seisomaan itsenäisesti käsillä auttaen /ensimmäisellä yrityksellä)
2. Nousee seisomaan useamman yrityksen jälkeen käsillä auttaen
1. Tarvitsee vähäistä avustusta noustakseen
0. Tarvitsee kohtalaista tai runsasta avustusta noustakseen

Huomioita _____

2.(5.) Siirtyminen (Mittaja asettaa tuolit lähemmäksi 90 asteen kulmaan toisiinsa nähden. Mittauksessa voi käyttää joko kahta tuolia, joista toinen on käsinojallinen ja toinen ilman käsinojia tai sänkyä ja käsinojallista tuolia.)

Ohje: Siirrykää tuolista toiseen tuoliin (tai sängyn reunalle) istumaan ja siitä takaisin tuoliin.

4. Pystyy siirtymään itsenäisesti vähäisellä käsien tuella
3. Pystyy siirtymään turvallisesti, mutta käsien tuki välttämätön
2. Pystyy siirtymään verbaalisen ohjeen ja varmistuksen turvin
1. Tarvitsee yhden henkilön avustusta siirtyessään
0. Tarvitsee kahden henkilön avustusta tai varmistamista siirtyessään

Huomioita _____

3. (6.) Seisominen silmät kiinni

(Mittaja laittaa sekuntikellon käyntiin, kun mitattava on sulkenut silmänsä.)

Ohje: Sulkekaa silmänsä ja koettakaa seistä paikallanne 10 sekuntia.

4. Pystyy seisomaan turvallisesti 10 s
3. Pystyy seisomaan varmistuksen turvin 10 s
2. Pystyy seisomaan 3 s
1. Ei pysty pitämään silmiään kiinni 3 s, mutta seisoo vakaasti
0. Tarvitsee apua, että ei kaatuisi

Huomioita _____

4. (9.) Seisten esineen nostaminen lattialta

(Mittaja laittaa esineen testattavan jalkojen eteen n. 15 cm päähän.)

Ohje: Nostakaa jalkojenne edessä oleva esine lattialta.

4. Pystyy nostamaan esineen helposti ja turvallisesti
3. Pystyy nostamaan esineen, mutta tarvitsee varmistuksen
2. Ei pysty nostamaan esinettä, mutta saa kurkotettua 2-5 cm päähän esineestä niin, että tasapaino säilyy
1. Ei pysty nostamaan esinettä ja tarvitsee yritykseensä varmistuksen
0. Ei pysty yrittämään/tarvitsee avustusta, ettei kaatuisi

Huomioita _____

5. (11.) Kääntyminen 360 astetta (Mittaja antaa lähtökomennon "valmiina – nyt" ja laittaa sekuntikellon käyntiin. Kello käynnistetään uudelleen tauon jälkeen. Ajat kirjataan.)

Ohje: Asettakaa jalkaterät samalle tasolle – varpaat viivalle. Lähtökomennon kuultuanne kääntykää ympäri täysi kierros ja pysähtykää. Ajanotto alkaa, valmiina – nyt! TAUKO. Asettakaa jalkaterät uudelleen samalle tasolle. Uuden lähtökomennon kuultuanne kääntykää täysi kierros toiseen suuntaan. Ajanotto alkaa, valmiina – nyt!

4. Pystyy kääntymään turvallisesti 360 alle 4 sekunnissa molempiin suuntiin
3. Pystyy kääntymään turvallisesti 360 alle 4 sekunnissa toiseen suuntaan
2. Pystyy kääntymään 360 turvallisesti, mutta hitaasti: yli 4s molempiin suuntiin
1. Tarvitsee tukevan varmistuksen tai verbaalista ohjausta
0. Tarvitsee avustusta kääntyessään

Aika oikean kautta _____ Aika vasemman kautta _____

Huomioita _____

Tuolilta ylösnousu-testi (Toimiva-testi)

Ohje: "Nouskaa tuolilta viisi kertaa ylös niin nopeasti kuin mahdollista. Seisoma-asennossa polvien on ojennuttava täysin ja istuma-asennossa selän on kosketettava selkänojaan. Ajanotto alkaa, valmiina – NYT!"

Aika _____

Huomioita _____