

BERGS BALANSSKALA

MANUAL

Instruktion

Visa och förklara för patienten före varje moment som han/hon ska utföra. Det är det **första försöket** som ska poängsättas. Det är därför mycket viktigt att patienten från början får all den information som behövs så att han/hon förstår vad som ska göras. Ge information på ett naturligt sätt och använd den skrivna instruktionen till varje moment endast som utgångspunkt. Komplettera exempelvis med "Vill Du vara snäll och...." eller "I nästa uppgift ska Du...".

Poängsättning

I många moment ska patienten bibehålla en given ställning under en viss tid. Du ger gradvis en lägre poäng om de olika kriterierna för tid och avstånd inte uppfylls, om patienten kräver tillsyn eller om hon/han tar stöd eller behöver hjälp av en person. Med tillsyn menas att du känner att du måste vara beredd att ge stöd eftersom det finns risk att patienten ska tappa balansen. Med stöd och hjälp menas fysisk kontakt mellan patienten och ett stadigt föremål eller en person.

Patienten väljer själv vilket ben hon/han vill stå på eller hur långt hon/han vill sträcka sig framåt. Det innebär exempelvis i moment 8 att patienten får noll poäng om hon/han sträcker sig för långt fram och tappar balansen. Patientens insikt om sin förmåga påverkar således utförandet och därigenom poängsättningen. Om du är tveksam vilken poäng som bäst motsvarar det som patienten klarar av ska du alltid välja **det lägre alternativet**. Det innebär att patienten åtminstone klarar den poängen, men inte den närmast högre.

Utrustning

För att utföra bedömningen behövs

- ett tidtagarur eller en klocka med sekundvisare
- en linjal eller annat föremål (exempelvis baksidan av skattningsformuläret) markerat med ett noll-läge samt 5, 12 och 25 cm
- sko eller toffel
- stol i standardhöjd med armstöd samt en stol utan armstöd eller säng
- ett steg i en trappa eller en pall med motsvarande steghöjd.

Dokumentation

Vid upprepad bedömning är det mycket viktigt att du **inte** ser resultatet av den tidigare bedömningen. Om du ser den poäng som patienten fått vid en tidigare skattning finns risk att du påverkas i din poängsättning. Under testproceduren markerar du direkt i skattningsformuläret den poäng som motsvarar patientens resultat. För sedan över testresultatet på formuläret för upprepade mätningar (bilaga).

REFERENSER:

1. Berg K, Wood-Dauphinée S, Williams JI, Gayton D. Measuring balance in the elderly: preliminary development of an instrument. *Physiother Can* 1989;41:304-311.
2. Berg K. Balance and its measure in the elderly: a review. *Physiother Canada* 1989;41:240-245.
3. Berg KO, Maki BE, Williams JI, Holliday PJ. Clinical and laboratory measures of postural balance in an elderly population. *Arch Phys Med Rehabil* 1992;73:1073-1080.
4. Berg KO, Wood-Dauphinée SL, Williams JI, Maki B. Measuring balance in the elderly: Validation of an instrument. *Can J Public Health* 1992;83(supplement 2):S7-S11.
5. Berg K, Wood-Dauphinée S, Williams JI. The balance scale: reliability assessment with elderly residents and patients with an acute stroke. *Scand J Rehab Med* 1995;27:27-36.

1. SITTANDE TILL STÅENDE

INSTRUKTION: *Ställ Dig upp. Försök att inte använda händerna som stöd.*

För att få 2 poäng får patienten göra fler än ett försök i detta moment .

- 4 kan ställa sig upp utan att använda händerna och själv hitta balansen
- 3 kan ställa sig upp självständigt med hjälp av händerna
- 2 kan ställa sig upp med hjälp av händerna efter flera försök
- 1 behöver minimal hjälp av en person för att ställa sig upp eller för att hitta balansen
- 0 behöver måttlig eller maximal hjälp av en eller flera personer för att ställa sig upp

2. STÅ UTAN STÖD

INSTRUKTION: *Stå i 2 minuter utan stöd.*

För att få 1 poäng får patienten göra fler än ett försök i detta moment.

- 4 kan stå säkert i 2 minuter
- 3 kan stå 2 minuter med tillsyn
- 2 kan stå 30 sekunder utan stöd
- 1 behöver flera försök för att stå 30 sekunder utan stöd
- 0 kan inte stå 30 sekunder utan stöd

Om patienten kan stå 2 minuter utan stöd: sätt full poäng för "sitta utan ryggstöd" och fortsätt till uppgift 4.

3. SITTA UTAN RYGGSTÖD MED STÖD FÖR FÖTTERNA PÅ GOLV ELLER PALL

INSTRUKTION: *Sitt med korslagda armar i 2 minuter.* Om patienten inte förstår att han/hon inte ska luta mot ryggstödet bör detta moment utföras där ryggstöd saknas, exempelvis i sängen.

- 4 kan sitta tryggt och säkert i 2 minuter
- 3 kan sitta 2 minuter med tillsyn
- 2 kan sitta i 30 sekunder
- 1 kan sitta i 10 sekunder
- 0 kan inte sitta 10 sekunder utan stöd

4. STÅENDE TILL SITTANDE

INSTRUKTION: *Sätt Dig.*

- 4 sätter sig ned på ett säkert sätt med minimal hjälp av händerna
- 3 kontrollerar nedsittningen med hjälp av händerna
- 2 använder baksidan av benen mot stolen för att kontrollera nedsittningen
- 1 sätter sig självständigt men okontrollerat
- 0 behöver hjälp av en person för att sätta sig ned

5. FRÅN SITTANDE PÅ EN STOL MED ARMSTÖD TILL EN ANNAN
UTAN ARMSTÖD OCH VICE VERSA

INSTRUKTION: Undersökaren placerar en stol med armstöd i 90° vinkel mot en stol utan armstöd eller mot en säng. *Flytta Dig från stolen med armstöd till stolen utan armstöd/sängen. Använd händerna så lite som möjligt. Flytta dig sedan från stolen (utan armstöd)/sängen till stolen med armstöd.* Om patienten inte kan flytta sig åt båda hållen kan undersökaren flytta stolen efter den första överflyttningen. Det viktiga är att överflyttningen sker från en stol med armstöd och från en stol utan armstöd/säng.

- 4 kan förflytta sig säkert med minimal hjälp av händerna
- 3 kan förflytta sig säkert med påtaglig hjälp av händerna
- 2 kan förflytta sig med hjälp av muntliga ledtrådar och/eller tillsyn
- 1 behöver hjälp av en person
- 0 behöver hjälp av två personer

6. STÅ UTAN STÖD MED SLUTNA ÖGON

INSTRUKTION: *Blunda och stå stilla i 10 sekunder.*

- 4 kan stå säkert i 10 sekunder
- 3 kan stå 10 sekunder med tillsyn
- 2 kan stå i 3 sekunder
- 1 står stilla men måste öppna ögonen inom 3 sekunder
- 0 behöver hjälp för att inte falla

7. STÅ UTAN STÖD MED FÖTTERNA INTILL VARANDRA

INSTRUKTION: *Sätt fötterna intill varandra och stå utan stöd.*

- 4 kan självständigt sätta fötterna intill varandra och står säkert i 1 minut
- 3 kan självständigt sätta fötterna intill varandra och står 1 minut med tillsyn
- 2 kan självständigt sätta fötterna intill varandra **men kan inte** stå kvar i 1 minut
- 1 behöver hjälp för att inta ställningen men kan stå 15 sekunder med fötterna intill varandra
- 0 behöver hjälp för att inta ställningen och kan inte stå kvar i 15 sekunder

8. STRÄCKA SIG FRAMÅT MED UTSTRÄCKT ARM I STÅENDE

INSTRUKTION: *Lyft armen framåt till 90 grader. Sträck ut fingrarna och sträck Dig framåt så långt Du kan.* Undersökaren fäster eller håller en linjal, alternativt ett papper markerat med noll-läge och 5,12,25 cm, mot väggen. Noll-läget ska vara jäms med långfingrets fingertopp då armen är framsträckt i 90 grader. Fingrarna eller armen får inte nudda vid väggen. Mät på linjalen hur långt fingertoppen når i det mest framsträckta läget. När det är möjligt ska patienten använda båda armarna vid framåtsträckningen för att undvika rotation av bålen.

- 4 kan sträcka sig framåt på ett säkert sätt mer än 25 cm
- 3 kan sträcka sig framåt på ett säkert sätt mer än 12 cm
- 2 kan sträcka sig framåt på ett säkert sätt mer än 5 cm
- 1 sträcker sig framåt men behöver tillsyn
- 0 tappar balansen vid försök/behöver yttre stöd

9 STÅ OCH TA UPP FÖREMÅL FRÅN GOLV

INSTRUKTION: *Ta upp sko/toffel som ligger framför Dina fötter.*

- 4 kan ta upp skon lätt och på ett säkert sätt
- 3 kan ta upp skon men behöver tillsyn
- 2 kan inte ta upp skon, men når 2,5-5 cm från skon och håller självständigt balansen
- 1 kan inte ta upp skon och behöver tillsyn vid försöket
- 0 kan inte försöka/behöver hjälp för att inte tappa balansen

10. VRIDA OCH TITTA BAKÅT ÖVER VÄNSTER OCH HÖGER AXEL I STÅENDE

INSTRUKTION: *Vrid och titta direkt bakom Dig över vänster axel. Upprepa åt höger. För att få en bra rotation i hela kroppen kan undersökaren stå bakom patienten och hålla ett föremål som patienten uppmuntras att titta på.*

- 4 tittar bakåt åt båda hållen och roterar i hela kroppen
- 3 tittar bakåt åt ena hållet, mindre god rotation åt andra hållet
- 2 vrider endast åt sidorna men bibehåller balansen
- 1 behöver tillsyn under vridrörelsen
- 0 behöver stöd för att inte falla

11. VÄNDA 360 GRADER

INSTRUKTION: *Vänd Dig runt ett helt varv. STANNA. Vänd Dig sedan ett helt varv åt andra hållet.*

- 4 kan vända säkert 360 grader på 4 sekunder eller mindre.
- 3 kan vända säkert 360 grader endast åt ena hållet på 4 sekunder eller mindre
- 2 kan säkert men långsamt vända 360 grader
- 1 behöver tillsyn eller muntliga ledtrådar
- 0 behöver stöd under vändningen

12. STÅ UTAN STÖD OCH VÄXELVIS PLACERA FOT PÅ PALL

INSTRUKTION: *Sätt växelvis upp en fot i taget på pallen/trappsteget. Fortsätt tills vardera foten har rört vid pallen 4 gånger.*

- 4 kan stå självständigt och säkert och klarar att sätta upp varje fot 4 gånger på 20 sekunder
- 3 kan stå självständigt och klarar att sätta upp varje fot 4 gånger på mer än 20 sekunder
- 2 kan klara att sätta upp varje fot 2 gånger utan hjälp men med tillsyn
- 1 kan klara mer än 1 gång med varje fot med minimal hjälp
- 0 behöver hjälp för att inte falla/kan inte försöka

13. STÅ UTAN STÖD MED DEN ENA FOTEN FRAMFÖR DEN ANDRA
 INSTRUKTION: (DEMONSTRERA FÖR PATIENTEN). *Sätt ena foten direkt framför den andra. Om Du inte kan sätta foten direkt framför, försök att sätta foten så långt fram att hälen på Din främre fot är framför den andra fotens tår.*
 För att få 3 poäng måste den främre fotens häl placeras framför den bakre fotens tår och stegets bredd ska vara ungefär som patientens normala stegbredd.

- 4 kan självständigt sätta fötterna i tandemställning och stå kvar i 30 sekunder
- 3 kan självständigt sätta en fot framför den andra och stå kvar i 30 sekunder
- 2 kan självständigt flytta en fot framåt - dock ej framför den andra foten - och stå kvar 30 sekunder
- 1 behöver hjälp med att flytta en fot framåt men kan stå kvar i 15 sekunder
- 0 tappar balansen under steget eller i stående

14. STÅ PÅ ETT BEN
 INSTRUKTION: *Stå på ett ben så länge Du kan utan stöd.*

- 4 kan självständigt lyfta benet och stå kvar i minst 10 sekunder
- 3 kan självständigt lyfta benet och stå kvar i 5 sekunder
- 2 kan självständigt lyfta benet och stå kvar i 3 sekunder
- 1 försöker lyfta benet men kan inte stå kvar på ett ben i 3 sekunder, kan dock stå självständigt
- 0 kan inte försöka lyfta benet eller behöver hjälp för att inte falla

() TOTALPOÄNG (Maximum = 56)