

Berg Balance Scale [Thang đo lường thăng bằng Berg]

Berg Balance Scale (BBS) [*Thang đo lường thăng bằng Berg*] được xây dựng để đo lường khả năng thăng bằng ở bệnh nhân cao tuổi hơn có khiếm khuyết về chức năng thăng bằng, bằng cách lượng giá khả năng thực hiện các hoạt động chức năng. Đây là một công cụ có hiệu lực cao để đánh giá mức độ hiệu quả của các phương pháp can thiệp và để đưa ra các mô tả định lượng về chức năng trong hành nghề và nghiên cứu lâm sàng. Thang đo lường thăng bằng Berg BBS đã được đánh giá trong một số bài nghiên cứu về độ tin cậy. *Một bài nghiên cứu gần đây về BBS, được thực hiện ở Phần Lan, cho biết cần có mức thay đổi là tám (8) điểm trong thang BBS thì mới cho thấy được sự thay đổi thật sự về chức năng giữa hai lần lượng giá ở bệnh nhân cao tuổi hơn – những người không thể độc lập trong hoạt động sống hằng ngày (ADL) và sống ở các cơ sở chăm sóc người cao tuổi.*

Mô tả:

Thang đo lường gồm 14 mục được thiết kế để đo lường khả năng thăng bằng ở người cao tuổi hơn trong bối cảnh lâm sàng.

Các dụng cụ cần thiết: Thước kẻ, hai cái ghế kích thước tiêu chuẩn (một ghế có tay vịn, một ghế không tay vịn), ghế để chân hoặc bậc cấp, đồng hồ bấm giây hoặc đồng hồ đeo tay, lối đi dài 15 ft (=4.572 mét)

Thực hiện:

Thời gian: 15-20 phút

Cách cho điểm: Thang đo lường 5 điểm, từ 0-4. “0” biểu thị cấp độ chức năng thấp nhất và “4” biểu thị cấp độ chức năng cao nhất. Tổng điểm = 56

Diễn giải:
41-56 = nguy cơ té ngã thấp
21-40 = nguy cơ té ngã trung bình
0 –20 = nguy cơ té ngã cao

Cần có mức thay đổi là 8 điểm thì mới cho thấy được sự thay đổi thật sự về chức năng giữa hai lần lượng giá.

Berg Balance Scale [Thang đo lường thăng bằng Berg]

Tên: _____

Ngày: _____

Địa điểm: _____

Người lượng giá: _____

Các mục về thăng bằng

ĐIỂM SỐ (0-4)

Từ ngồi chuyển sang đứng

Đứng không có hỗ trợ

Ngồi không có hỗ trợ

Từ đứng chuyển sang ngồi

Dịch chuyển

Đứng, mắt nhắm

Đứng hai chân chụm vào nhau

Với tới trước và cánh tay duỗi thẳng

Nhặt đồ vật lên từ trên sàn

Xoay người để nhìn ra sau

Xoay 360 độ

Luân phiên đặt chân này rồi chân kia lên ghế

Đứng một chân đặt ra trước

Đứng bằng một chân

Tổng điểm

HƯỚNG DẪN CHUNG

Xin hãy ghi nhận thông tin về từng hoạt động và/hoặc đưa ra hướng dẫn như đã trình bày trong bài lượng giá. Khi cho điểm, xin hãy ghi nhận loại đáp ứng thấp nhất cho từng mục.

Đối với đa số mục, bệnh nhân được yêu cầu giữ một vị thế nhất định trong một khoảng thời gian cụ thể. Điểm bị trừ dẫn nếu:

- bệnh nhân không đạt yêu cầu về thời gian hoặc khoảng cách
- với cách thực hiện như vậy, bệnh nhân chắc chắn cần được giám sát
- bệnh nhân sờ vào một vật nào đó để hỗ trợ hoặc được người lượng giá hỗ trợ

Bệnh nhân nên hiểu rằng họ phải duy trì sự thăng bằng của họ trong khi cố gắng thực hiện các hoạt động. Bệnh nhân có thể lựa chọn đứng bằng chân nào hoặc với tới bao xa. Khả năng phán đoán kém sẽ ảnh hưởng bất lợi đến cách thực hiện và điểm số.

Các dụng cụ cần cho bài kiểm tra là đồng hồ bấm giây hoặc đồng hồ đeo tay có kim giây, và một cây thước kẻ hoặc những thước đo khác dài 2, 5, và 10 inch (= khoảng 5, 12.7 và 25.4 cm). Ghế được sử dụng trong quá trình kiểm tra nên có độ cao vừa phải. Có thể sử dụng một bậc cấp hoặc một cái ghế có chiều cao bằng với một bậc cấp thông thường để thực hiện mục # 12.

Berg Balance Scale [*Thang đo lường thăng bằng Berg*]

TỪ NGỒI CHUYỂN SANG ĐỨNG

LỜI HƯỚNG DẪN: Xin hãy đứng lên. Cố gắng đừng dùng tay để vịn.

- () 4 có thể đứng không sử dụng tay và giữ thăng bằng độc lập
- () 3 có thể đứng độc lập có sử dụng tay
- () 2 có thể đứng có sử dụng tay sau vài lần thử
- () 1 cần rất ít hỗ trợ để đứng hoặc giữ thăng bằng
- () 0 cần sự hỗ trợ trung bình hoặc tối đa để đứng

ĐỨNG KHÔNG CÓ HỖ TRỢ

LỜI HƯỚNG DẪN: Xin hãy đứng trong vòng hai phút mà không vịn.

- () 4 có thể đứng an toàn trong 2 phút
- () 3 có thể đứng trong 2 phút dưới sự giám sát
- () 2 có thể đứng trong 30 giây không có hỗ trợ
- () 1 cần vài lần thử để đứng trong 30 giây không có hỗ trợ
- () 0 không thể đứng trong 30 giây không có hỗ trợ

Nếu bệnh nhân có thể đứng trong 2 phút không có hỗ trợ, hãy cho điểm tối đa cho mục ngồi không có hỗ trợ. Tiếp tục qua mục #4.

NGỒI KHÔNG CÓ TỰA LƯNG NHƯNG CHÂN ĐƯỢC ĐẶT TRÊN SÀN HOẶC TRÊN MỘT CÁI GHẾ ĐỂ CHÂN

LỜI HƯỚNG DẪN: Xin hãy ngồi khoanh hai tay lại trong vòng 2 phút.

- () 4 có thể ngồi vững và an toàn trong 2 phút
- () 3 có thể ngồi trong 2 phút dưới sự giám sát
- () 2 có thể có thể ngồi trong 30 giây
- () 1 có thể ngồi trong 10 giây
- () 0 không thể ngồi không có hỗ trợ trong 10 giây

TỪ ĐỨNG CHUYỂN SANG NGỒI

LỜI HƯỚNG DẪN: Xin hãy ngồi xuống.

- () 4 ngồi an toàn và sử dụng tay rất ít
- () 3 dùng tay để kiểm soát việc ngồi xuống
- () 2 tỳ vùng phía sau của chân lên ghế để kiểm soát việc ngồi xuống
- () 1 ngồi độc lập nhưng ngồi phịch xuống không kiểm soát được
- () 0 cần được hỗ trợ để ngồi

DỊCH CHUYỂN

LỜI HƯỚNG DẪN: Sắp xếp (các) ghế để bệnh nhân dịch chuyển trực. Yêu cầu bệnh nhân dịch chuyển một lần qua chỗ ngồi có tay vịn và một lần qua chỗ ngồi không tay vịn. Anh/chị có thể sử dụng hai cái ghế (một cái có tay vịn và một cái không tay vịn) hoặc một cái giường hoặc một cái ghế.

- () 4 có thể dịch chuyển an toàn và sử dụng tay rất ít
- () 3 có thể dịch chuyển an toàn nhưng chắc chắn cần sử dụng tay
- () 2 có thể dịch chuyển khi có gợi ý bằng lời và/hoặc giám sát
- () 1 cần một người trợ giúp
- () 0 cần hai người trợ giúp hoặc giám sát cho an toàn

ĐỨNG KHÔNG CÓ HỖ TRỢ, MẮT NHẮM

LỜI HƯỚNG DẪN: Xin hãy nhắm mắt lại và đứng yên trong vòng 10 giây.

- () 4 có thể đứng trong 10 giây an toàn
- () 3 có thể đứng trong 10 giây dưới sự giám sát
- () 2 có thể đứng trong 3 giây
- () 1 không thể giữ cho mắt nhắm lại trong 3 giây nhưng đứng an toàn
- () 0 cần trợ giúp để tránh té ngã

ĐỨNG KHÔNG CÓ HỖ TRỢ, HAI CHÂN CHỤM VÀO NHAU

LỜI HƯỚNG DẪN: Hãy chụm hai chân vào nhau và đứng mà không vịn.

- () 4 có thể độc lập chụm hai chân vào nhau và đứng an toàn trong 1 phút
- () 3 có thể độc lập chụm hai chân vào nhau và đứng trong 1 phút dưới sự giám sát
- () 2 có thể độc lập chụm hai chân vào nhau nhưng không thể giữ vị thế trong 30 giây

- () 1 cần trợ giúp để đạt được vị thế nhưng có thể đứng hai chân chụm vào nhau trong 15 giây
- () 0 cần trợ giúp để đạt được vị thế và không thể giữ vị thế trong 15 giây

Berg Balance Scale [*Thang đo lường thăng bằng Berg*] tiếp theo...

VỚI TỚI TRƯỚC VÀ CÁNH TAY DUỖI THẰNG TRONG KHI ĐỨNG

LỜI HƯỚNG DẪN: Hãy nâng cánh tay lên 90 độ. Duỗi thẳng ngón tay ra và với tới trước càng xa càng tốt. (Người lượng giá đặt một cây thước kẻ ở đầu ngón tay khi cánh tay ở vị trí 90 độ. Các ngón tay không nên chạm vào thước kẻ trong khi với tới trước. Số đo được ghi nhận là khoảng cách tới trước mà ngón tay với tới được khi bệnh nhân ở vị thế nghiêng người ra trước hết mức có thể. Khi có thể, hãy yêu cầu bệnh nhân dùng cả hai tay khi với để tránh xoay thân người.)

- () 4 có thể tự tin với tới trước 25 cm (10 inch)
- () 3 có thể với tới trước 12 cm (5 inch)
- () 2 có thể với tới trước 5 cm (2 inch)
- () 1 với tới trước nhưng cần được giám sát
- () 0 mất thăng bằng trong khi cố gắng thực hiện/cần sự hỗ trợ bên ngoài

Ở TƯ THẾ ĐỨNG, CÚI NHẶT ĐỒ VẬT LÊN TỪ TRÊN SÀN

LỜI HƯỚNG DẪN: Hãy nhặt chiếc giày/dép ở phía trước chân của anh/chị lên.

- () 4 có thể nhặt giày/dép lên một cách an toàn và dễ dàng
- () 3 có thể nhặt giày/dép lên nhưng cần được giám sát
- () 2 không thể nhặt lên nhưng với được cách giày/dép 2-5 cm (1-2 inch) và giữ thăng bằng độc lập
- () 1 không thể nhặt lên và cần được giám sát trong khi cố gắng thực hiện
- () 0 không thể cố gắng thực hiện/cần trợ giúp để không mất thăng bằng hoặc té ngã

XOAY NGƯỜI NHÌN RA SAU BÊN TRÁI VÀ BÊN PHẢI TRONG KHI ĐỨNG

LỜI HƯỚNG DẪN: Xoay ra sau bên trái và nhìn thẳng vào đằng sau của anh/chị. Lặp lại với phía bên phải. (Người lượng giá có thể chọn nhìn vào một đồ vật ngay đằng sau bệnh nhân để khuyến khích họ xoay người tốt hơn.)

- () 4 nhìn ra sau ở cả hai phía và chuyển sức nặng tốt
- () 3 chỉ nhìn ra sau một phía phía còn lại cho thấy sự chuyển sức nặng ít hơn
- () 2 chỉ xoay sang bên nhưng giữ được thăng bằng
- () 1 cần được giám sát trong khi xoay người
- () 0 cần được trợ giúp để tránh mất thăng bằng hoặc té ngã

XOAY 360 ĐỘ

LỜI HƯỚNG DẪN: Xoay người lại hoàn toàn theo một vòng tròn. Nghỉ. Sau đó xoay một vòng tròn theo hướng ngược lại.

- () 4 có thể xoay 360 độ an toàn trong 4 giây hoặc ít hơn
- () 3 có thể xoay 360 độ an toàn chỉ một bên trong 4 giây hoặc ít hơn
- () 2 có thể xoay 360 độ an toàn nhưng chậm
- () 1 cần được giám sát chặt chẽ hoặc có gợi ý bằng lời
- () 0 cần được trợ giúp trong khi xoay

LUÂN PHIÊN ĐẶT CHÂN NÀY RỜI CHÂN KIA LÊN BẬC CẤP HOẶC GHẾ TRONG KHI ĐỨNG KHÔNG CÓ HỖ TRỢ

LỜI HƯỚNG DẪN: Hãy luân phiên đặt chân này rời chân kia lên bậc cấp/ghế. Tiếp tục thực hiện cho đến khi mỗi chân đã chạm vào bậc cấp/ghế bốn lần.

- () 4 có thể đứng độc lập và an toàn và hoàn thành 8 bước trong 20 giây
- () 3 có thể đứng độc lập và hoàn thành 8 bước trong > 20 giây
- () 2 có thể hoàn thành 4 bước không cần hỗ trợ dưới sự giám sát
- () 1 có thể hoàn thành > 2 bước cần rất ít hỗ trợ
- () 0 cần được trợ giúp để tránh té ngã/không thể cố gắng thực hiện

ĐỨNG KHÔNG CÓ HỖ TRỢ VÀ MỘT CHÂN ĐẶT RA TRƯỚC

LỜI HƯỚNG DẪN: (LÀM MẪU CHO BỆNH NHÂN) Hãy đặt một chân ngay phía trước chân còn lại. Nếu anh/chị cảm thấy không thể đặt chân ngay phía trước chân kia, hãy cố gắng bước tới trước đủ xa để gót của chân trước ở đằng trước ngón của chân sau. (Để đạt được 3 điểm, chiều dài bước tới nên dài hơn chiều dài của chân sau và độ rộng của vị thế đứng nên gần bằng với khoảng cách một bước bình thường của bệnh nhân.)

- () 4 có thể độc lập đặt chân trước chân sau và giữ vị thế trong 30 giây
- () 3 có thể độc lập đặt chân ra trước và giữ vị thế trong 30 giây
- () 2 có thể độc lập bước một bước nhỏ và giữ vị thế trong 30 giây

- () 1 cần được trợ giúp để bước nhưng có thể giữ vị thế trong 15 giây
- () 0 mất thăng bằng trong khi bước hoặc đứng

ĐỨNG BẰNG MỘT CHÂN

LỜI HƯỚNG DẪN: Hãy đứng bằng một chân càng lâu càng tốt mà không vịn.

- () 4 có thể độc lập nâng chân lên và giữ vị thế trong > 10 giây
- () 3 có thể độc lập nâng chân lên và giữ vị thế trong 5-10 giây
- () 2 có thể độc lập nâng chân lên và giữ vị thế trong ≥ 3 giây
- () 1 cố gắng nâng chân lên không thể giữ vị thế trong 3 giây nhưng vẫn độc lập duy trì tư thế đứng.
- () 0 không thể cố gắng thực hiện cần được trợ giúp để tránh té ngã

() **TỔNG ĐIỂM (Tối đa = 56)**