

ABC-ASTEIKKO

Toiminnallisen tasapainon varmuus

Nimi: _____

Valitkaa asteikolta 0–100 % se lukema, joka parhaiten kuvaa varmuuttanne siitä, että säilytätte tasapainonne ettekä horjahda erilaisia toimintoja suorittaessanne. Jos ette nykyisin tee jotain mainituista toiminnoista, valitkaa lukema sen mukaan, mikä on mielikuvanne tasapainonne varmuudesta, jos Teidän pitäisi tehdä kyseinen toiminto. Jos käytätte normaalisti jotain kävelyn apuvälinettä toiminnossa tai teette sen toisen henkilön avustamana, arvioi sitä suorituksenne ottaen tämä tuki huomioon.

VALITKAA ASTEIKOLTA SE LUKEMA, JOKA PARHAITEN KUVAA TASAPAINONNE VARMUUTTA JOKAISISSA SEURAAVISTA TOIMINNOISTA:

	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100 %	
	Täysin epävarma										Täysin varma	
	Kuinka varma olette, että säilytätte tasapainonne ettekä horjahda, kun...											Suoritustanne kuvaava luku
1.	kävelette sisätiloissa?											
2.	nousette tai laskeudutte portaita?											
3.	kumarrutte poimimaan tohvelin lattialta?											
4.	kurkotatte ottamaan pienen tölkin silmienne korkeudella olevalta hyllyltä?											
5.	seisotte varpaillanne kurkottaen ottamaan jotain päanne yläpuolelta?											
6.	seisotte tuolilla kurkottaen ottamaan jotain?											
7.	lakaisette lattiaa?											
8.	kävelette sisältä ulos talon eteen pysäköidyn auton luo?											
9.	menette autoon tai nousette sieltä?											
10.	kävelette pysäköintialueen poikki kauppakeskukseen?											
11.	kävelette luiskaa pitkin ylös tai alas?											
12.	kävelette ruuhkaisessa kauppakeskuksessa, jossa ihmiset kulkevat ohitsenne vauhdikkaasti?											
13.	ihmiset vahingossa tönäisevät Teitä kulkiessanne kauppakeskuksessa?											
14.	astutte liukuportaisiin tai pois niistä pitäen kiinni kaiteesta?											
15.	astutte liukuportaisiin tai pois niistä, kun Teillä on kantamuksia ettekä voi pitää kiinni kaiteesta?											
16.	kävelette jäisellä jalkakäytävällä?											

Lähde: Powell, LE and Myers AM. The Activities-specific Balance Confidence (ABC) Scale. J Gerontol Med Sci 1995; 50(1):M28–34

TOIMIAN käännös 14.10.2010. Työryhmä: Katri Kleemola, Satu Pajala, Jaana Paltamaa, Päivi Sainio, Sanna Sihvonen, Monica Sonck ja Mariitta Vaara