

Matseyðublað - jafnvægi

Nafn: _____

Kennitala: _____

Dagsetning: _____ Tími dags: _____

Gönguhjálpartæki: _____

Matsaðili: _____



	Tími (sek)	Viðmið
10 m ganga, venjulegur hraði (sek)		kvk 1,30 /1,27 - kk 1,36/1,33*
10 m ganga, hámarkshraði (sek)		kvk 1,77 /1,75 - kk 1,93/2,08*
Göngulag - stuðningur, rásar, óstöðugur við höfuðhreyfingar / snúning		Byltuhætta
Standa upp og setjast x5 (sek)	> 12 sek	60 til 69 ára : 11,4 sek, 70 til 79 ára: 12,6 sek 80 til 89 ára: 14,8 sek
með aðstoð handa (A)		
TUG (sek)		> 12 sek => Aukin byltuhætta
	Tími (sek)	Viðmið
Jafnvægi í kyrrstöðu - fætur saman í 10 sek		Ef ekki næst - mikil byltuhætta
Jafnvægi í kyrrstöðu - fætur í hálfri tandem stöðu í 10 sek		Ef ekki næst - talsverð byltuhætta
Jafnvægi í kyrrstöðu - fætur í tandem stöðu í 10 sek		Ef ekki næst - byltuhætta
Jafnvægi í kyrrstöðu - standa á öðrum fæti í 10 sek		Ekki byltuhætta ef næst
	Stig	Viðmið
DHI kvarði		Við fleiri en 10 stig skal vísa til sérfræðings
ABC kvarði		Ef stig færri en 67 skal vísa til sérfræðings
BPPV		Ef DHI meira en 10 stig með jákvæðum svari við sp 1,11 og 13

Athugasemdir:

* tölurnar fyrir framan skástrik er fyrir aldursbilið 60 - 70 ára og fyrir aftan skrástrik eru fyrir aldursbilið 70 - 80 ára