

Шкала оценки результативности (производительности) двигательной активности (Performance Oriented Mobility Assessment, РОМА или Tinetti test, ТТ)

РОМА – это тест, ориентированный на решение пожилым человеком определенных заданий, которые позволяют оценить его ходьбу и способность поддерживать равновесие по шкале от 0 (наибольшая степень нарушений) до 2 (независимость). Оценка занимает около 10-15 минут.

Инструкция для шкалы РОМА

Шкала предназначена для выявления пожилых с высоким риском падения в течение последующего года.

Исследователю необходимо ознакомиться с вопросами перед проведением оценки пациента, уяснить все непонятные моменты.

Часть теста, оценивающая ходьбу, проводится врачом, находящимся в непосредственной близости от пациента, чтобы выявить отклонение от прямой и "степпаж". Раздел, оценивающий равновесие, также выполняется врачом, находящимся в непосредственной близости от пациента (справа или спереди).

Максимальная оценка ходьбы - 12 баллов, равновесия - 16 баллов, максимальная оценка всего теста - 28 баллов.

Оценка равновесия

Инструкции: пациент сидит на жёстком стуле без подлокотников. Оцениваются следующие маневры:

1. Равновесие в положении сидя

Прислоняется или соскальзывает со стула (0)

Уверенно сидит, устойчив (1)

2. Вставания

Не способен без посторонней помощи (0)

Способен с помощью рук (1)

Способен без помощи рук (2)

3. Попытки встать

Не способен без посторонней помощи (0)

Способен, но необходимо более 1 попытки (1)

Способен встать с одной попытки (2)

4. Устойчивость сразу после вставания (в течении первых 5 сек.)

Неустойчив (шатание, движения ногами, качание туловища) (0)

Устойчив с помощью постороннего или другой опоры (1)

Устойчив без опоры или посторонней помощи (2)

5.Равновесие стоя (длительное стояние в течение 1 мин.)

Неустойчив (0)

Устойчив, но широко расставив ноги (>4 дюймов (10,16 см)), использует трость или другую опору (1)

Устойчив с близко поставленными ногами или без опоры (2)

6.Устойчивость при толчке в грудь (исследуемый стоит в положении максимально близкого расположения стоп друг к другу и исследователь 3 раза производит легкие толчки ладонью руки в область грудины)

Начинает падать (0)

Шатается, хватается за опору (1)

Устойчив (2)

7.Стояние с закрытыми глазами (в положении, описанном в пункте 6)

Неустойчив (0)

Устойчив (1)

8.Поворот на 360 градусов:

Прерывистые шаги (0)

Непрерывные шаги (1)

Неустойчив (шатается, хватается за опору) (0)

Устойчив (1)

9.Присаживание на стул

Неуверенно (неправильно оценивает расстояние, падает на стул) (0)

Использует руки или движения неплавные (1)

Уверенно, движения плавные (2)

Общий балл при оценке равновесия (до 16 баллов) =

Оценка ходьбы

Инструкции: пациент встаёт рядом с врачом, оценивается ходьба по холлу или комнате сначала в «обычном» для пациента темпе, затем, в быстром, но в безопасном для него темпе (используются привычные для пациента вспомогательные средства):

1.Инициация ходьбы:

Застывания или повторные попытки сделать первый шаг (0)

Не нарушена (1)

2. Длина и высота шага

- а. Левая нога не переносит стопу далее правой стопы (0)
- б. Левая нога переносит стопу далее правой стопы (1)
- в. Нет промежутка между левой стопой и полом (0)
- г. Имеется явное расстояние между левой стопой и полом (1)
- д. Правая нога не переносит стопу далее левой стопы (0)
- е. Правая нога переносит стопу далее левой стопы (1)
- ж. Нет промежутка между правой стопой и полом (0)
- з. Имеется явное расстояние между правой стопой и полом (1)

3. Симметричность шага

Шаги правой и левой ноги не равны (ориентировочная оценка) (0)

Шаги правой и левой ноги равны (1)

4. Непрерывность ходьбы

Остановки и прерывания между шагами (0)

Непрерывные шаги (1)

5. Отклонение от линии движения (оценивается с помощью линейки на полу длиной 12 дюймов (30.48 см), имеет значение отклонение на расстояние более одной стопы при прохождении расстояния в 5 м)

Выраженное отклонение от линии движения (0)

Легкое или умеренное отклонение, или ходьба с посторонней помощью (1)

Идет по прямой линии без посторонней помощи (2)

6. Степень покачивания туловища

Выраженное раскачивание туловища или необходимость в посторонней помощи (0)

Отсутствие раскачивания туловища, но сгибает ноги в коленях или размахивает руками во время ходьбы (1)

Отсутствие раскачивания и сгибания туловища, не использует руки при ходьбе, не требует посторонней помощи (2)

7. Оценка походки

Пятки порознь (0)

Пятки почти соприкасаются во время ходьбы (1)

Общий балл при оценке ходьбы (12 баллов)

Общий балл (28 баллов)

Интерпретация результатов:

<19 баллов - Высокий риск падений

19-24 баллов – Средний риск падений

25-28 баллов – Низкий риск падений

Список литературы.

1. Tinetti ME. Performance-oriented assessment of mobility problems in elderly patients. JAGS 1986; 34: 119-126. Scoring description: PT Bulletin Feb. 10, 1993