

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η.
Κινητική Μέτρηση Ηλικιωμένου**

Glasgow Caledonian University, Later Life Training & the British Heart Foundation National Centre for Physical Activity and Health © 2012

Αυτή είναι η προσωπική σας Λειτουργική ΔΟ.ΚΙ.Μ.Η. (Δοκιμασία Κινητικής Μέτρησης Ηλικιωμένου). Φυσικοθεραπευτές, μέλη του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, θα σας υποβάλουν σε μια σειρά δοκιμασιών, που αξιολογούν τις ικανότητές σας. Κάθε δοκιμασία έχει «φυσιολογικές τιμές» ανάλογα με την ηλικία και θα σας δώσει μια εικόνα για τη φυσική σας κατάσταση σε σχέση με τους συνομηλίκους σας. Στην τελευταία σελίδα θα βρείτε πληροφορίες και διαδικτυακές ενημερωτικές σελίδες.



Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

Βάρος: _____ κιλά περίπου

Ύψος: _____ μέτρα περίπου

Με αυτές τις δοκιμασίες θα μετρήσουμε τις ικανότητές σας και θα συγκρίνουμε τα αποτελέσματά σας με άτομα της ίδιας ηλικίας και φύλου. Κάθε γράφημα έχει δύο γκρι γραμμές, οι οποίες δείχνουν τις μέγιστες και ελάχιστες «φυσιολογικές» τιμές για τις ηλικίες από 60 έως 95 έτη. Αν το αποτέλεσμά σας (σημειώνεται με Χ στο γράφημα) είναι ανάμεσα στις δύο αυτές γραμμές, σημαίνει ότι είστε στα φυσιολογικά, για την ηλικία σας, όρια. Αν το αποτέλεσμά σας (Χ) είναι κάτω από τις γραμμές τότε η ικανότητά σας είναι κάτω από το μέσο όρο, αν το αποτέλεσμά σας (Χ) είναι πάνω από τις γραμμές τότε η ικανότητά σας είναι πάνω από το μέσο όρο. Αν το αποτέλεσμα των δοκιμασιών δεν είναι στο μέσο όρο ίσως ευθύνεται κάποια παθολογία ή άλλος λόγος, που θα πρέπει να αναφέρετε στον/στη φυσικοθεραπευτή/τρια με τον οποίο υποβάλλεστε στις δοκιμασίες.

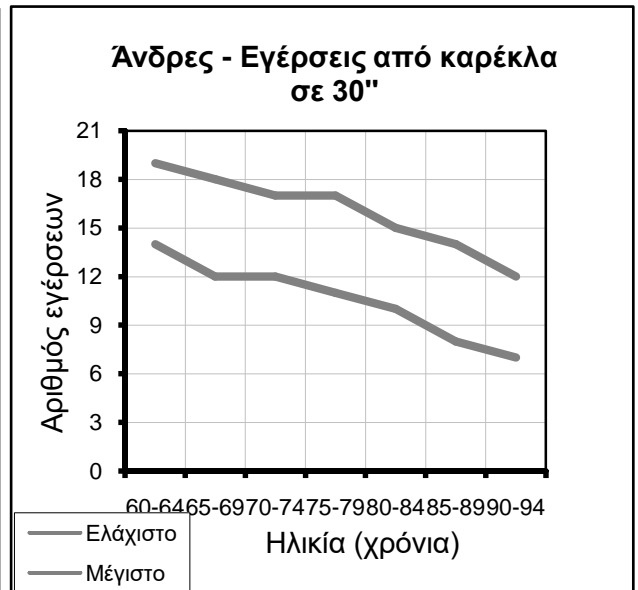
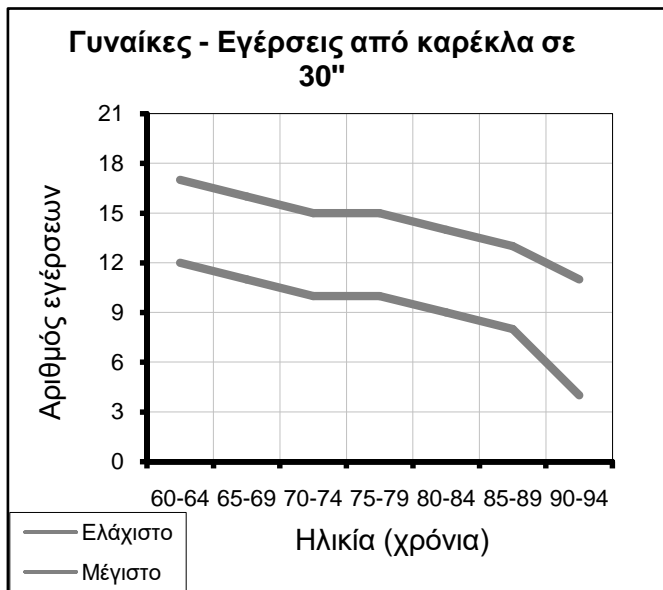
Δεδομένα φυσιολογικών τιμών:

1. Rikli RE and Jones CJ (1999) Functional fitness normative scores for community-residing older adults aged 60-94. Journal of Aging and Physical Activity, Vol.7: pp162-181.
2. Skelton DA, Greig C, Davies JM, Young A. (1994) Strength, power and related functional ability of healthy people aged 65-89 years. Age and Ageing, Vol.23: pp371-377.
3. El Sobkey SB et al. (2011). Normative values of one leg stance in community dwelling older people. MEJSR, Vol.7: pp497-503.

Εγέρσεις από καρέκλα σε 30 δευτερόλεπτα

Με αυτή τη δοκιμασία μετράμε τη δύναμη στα πόδια, η οποία χρειάζεται στα σκαλοπάτια, στο περπάτημα, στην έγερση από την πολυθρόνα, στην έξοδο από το αυτοκίνητο, στην έγερση από το πάτωμα. Η δύναμη των κάτω άκρων, επίσης, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων ισορροπίας και την πιθανότητα πτώσης. Η δοκιμασία εκτελείται με τα χέρια σταυρωτά στο στήθος.

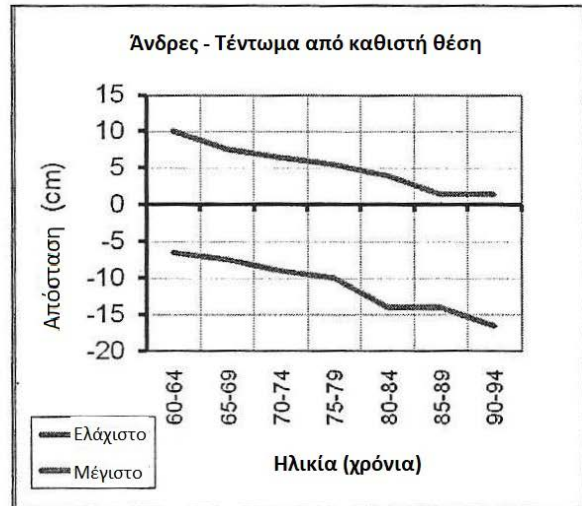
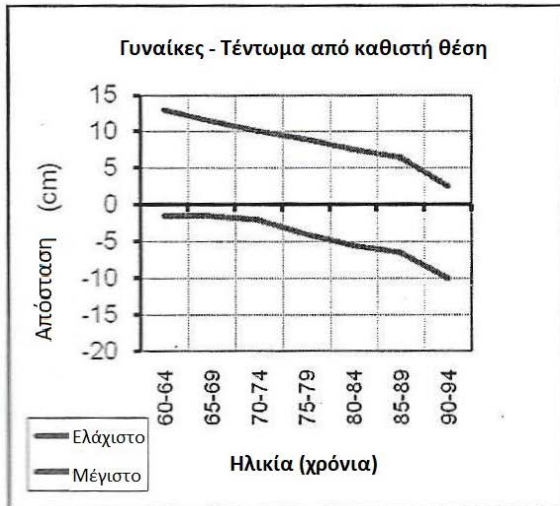
Το αποτέλεσμά σας: _____ Εγέρσεις Χέρια σταυρωμένα; ΝΑΙ/ΟΧΙ



Τέντωμα από καθιστή θέση

Αυτή η δοκιμασία δείχνει τη συνολική ευλυγισία τού κάτω μέρους του σώματος η οποία είναι σημαντική για τη στάση του σώματος και για κινητικές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα και το ανέβασμα σκάλας. Η ευλυγισία βοηθά στην πρόληψη της οσφυαλγίας και των τραυματισμών.

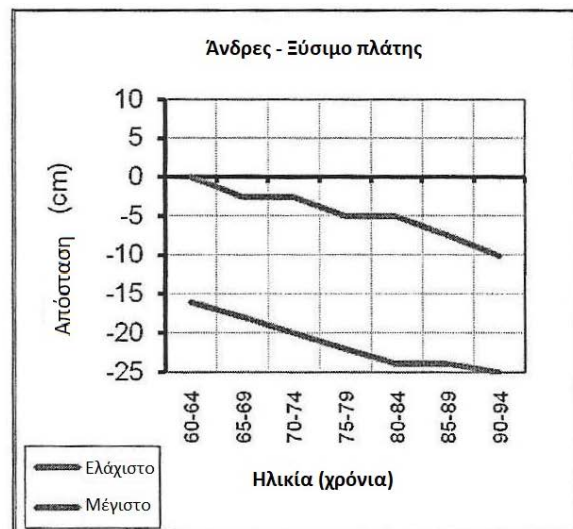
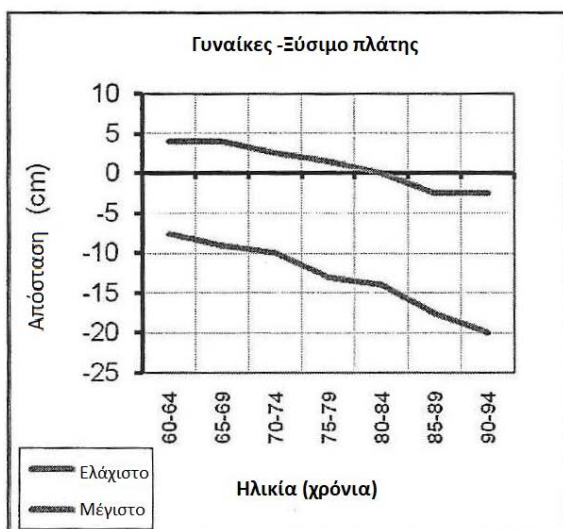
Το αποτέλεσμα σας: _____ εκατοστά



«Ξύσιμο» της πλάτης

Με αυτή τη δοκιμασία μετράμε την ευκινησία του κορμού και των ώμων, που είναι απαραίτητη για αρκετές καθημερινές δραστηριότητες, όπως το χτένισμα, το κλείσιμο του φερμουάρ ενός φορέματος, να φορέσουμε ένα πουλόβερ, να βάλουμε τη ζώνη στο αυτοκίνητο, ή να πλυθούμε στην πλάτη. Η ευκινησία στους ώμους βοηθά στη μείωση του πόνου.

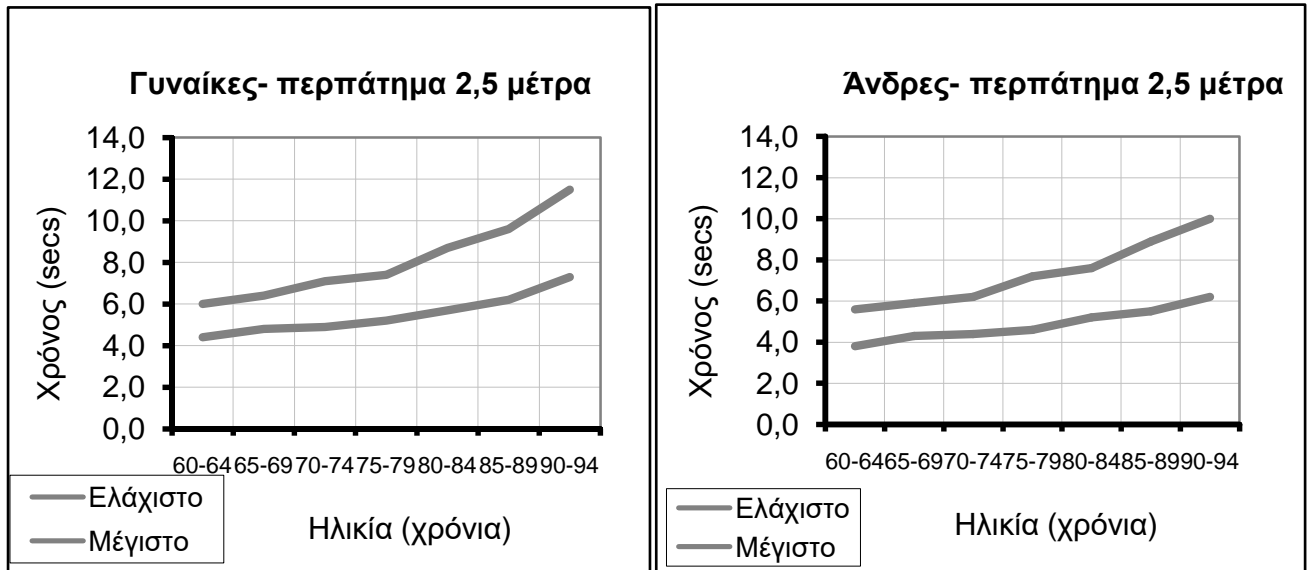
Το αποτέλεσμα σας: _____ εκατοστά



Έγερση & Περπάτημα απόσταση 2,5 μέτρων περίπου

Αυτή η δοκιμασία δείχνει τόσο την ικανότητα μετακίνησης όσο και τη δυναμική ισορροπία, που είναι απαραίτητες για μεγάλο αριθμό κινητικών δραστηριοτήτων, όπως η επαναφορά μετά από γλίστρημα, η βάδιση σε συνωστισμό, το πέρασμα στο απέναντι πεζοδρόμιο πριν ανάψει κόκκινο, καθώς και πολλές άλλες δραστηριότητες αναψυχής ή αθλήματα.

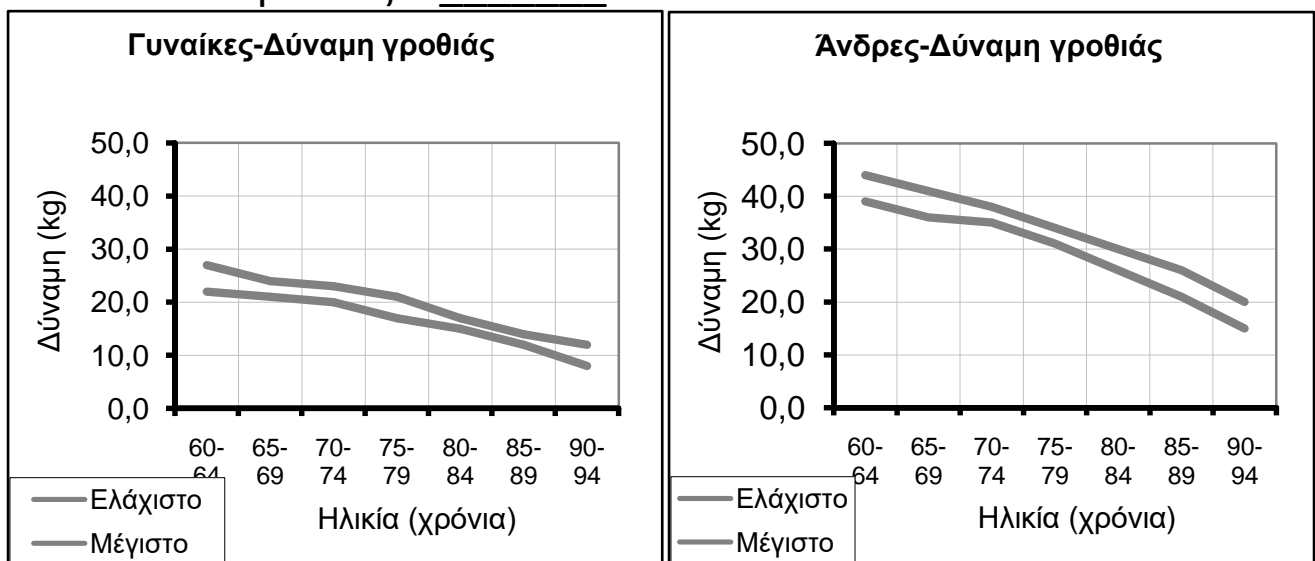
Το αποτέλεσμα σας: _____ δευτερόλεπτα



Δύναμη γροθιάς

Απαιτείται καλή δύναμη στη γροθιά για να μπορείτε να κρατηθείτε από τη χειρολαβή στο λεωφορείο, να ανοίξετε ένα βάζο μαρμελάδας, και σίγουρα για να μεταφέρετε τις σακούλες με τα ψώνια.

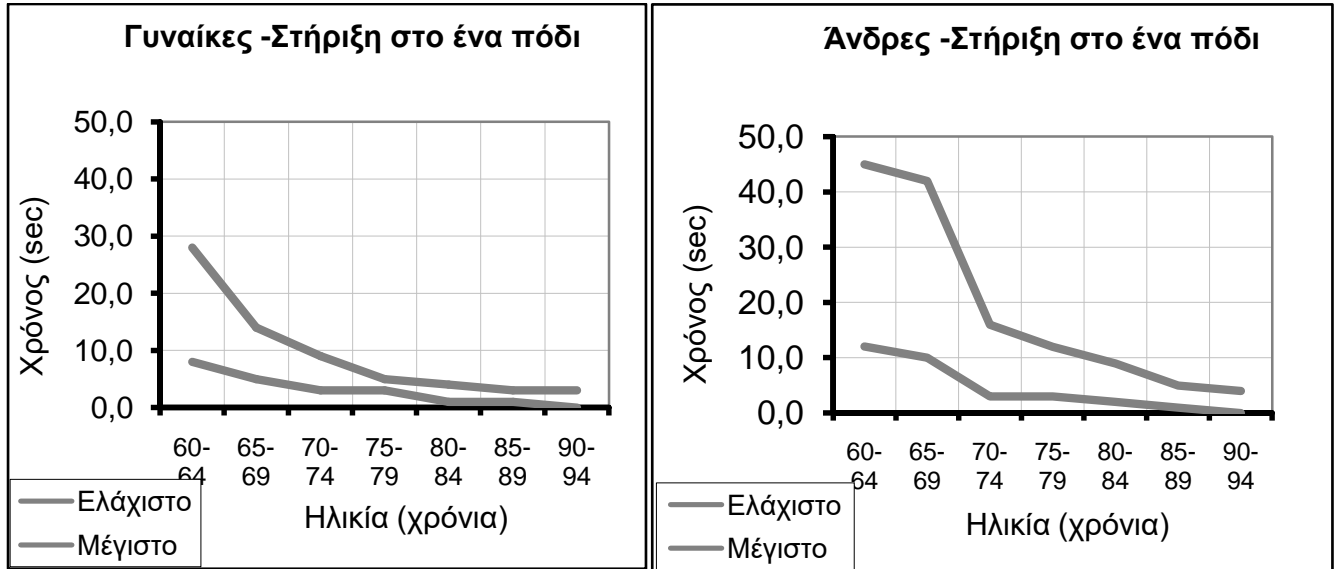
Το αποτέλεσμα σας: _____ κιλά



Στήριξη στο ένα πόδι

Η ισορροπία είναι σημαντική για να μη γλιστράτε, για να φτάνετε αντικείμενα σε ψηλά ράφια και γενικώς να παραμείνετε ανεξάρτητοι.

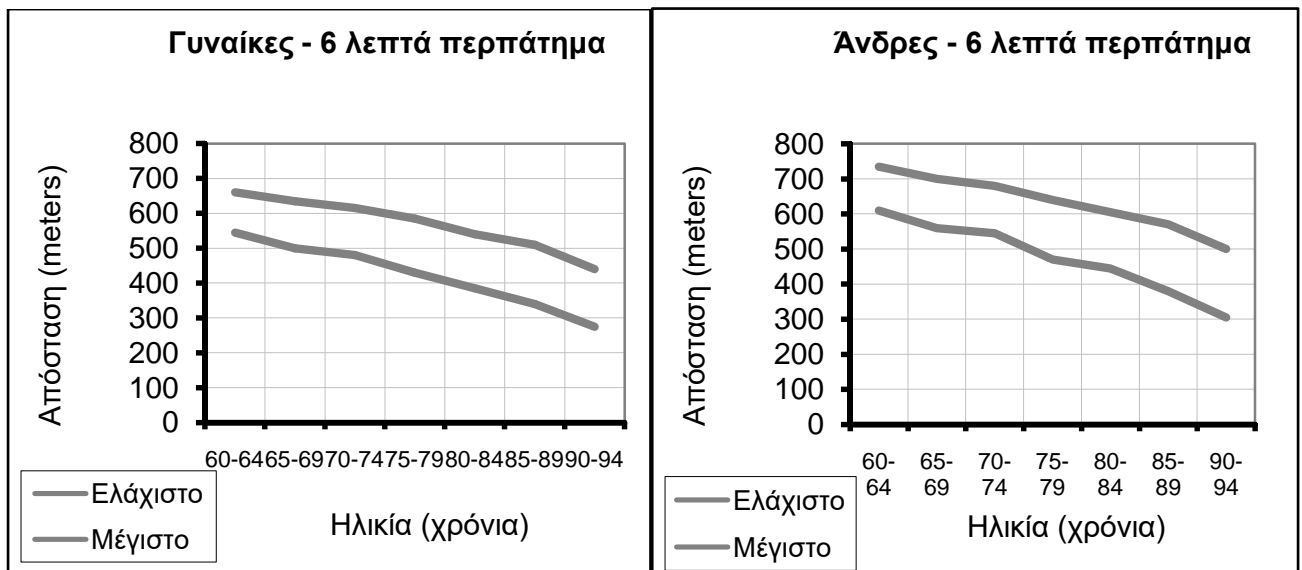
Το αποτέλεσμα σας: _____ δευτερόλεπτα



6 λεπτά περπάτημα

Αυτή η δοκιμασία μετρά την αντοχή, η οποία είναι απαραίτητη σε πολλές δραστηριότητες, όπως το περπάτημα, η βόλτα για ψώνια, οι δουλειές του σπιτιού, η συμμετοχή σε αθλήματα και δραστηριότητες αναψυχής χωρίς αδικαιολόγητη κόπωση.

Το αποτέλεσμα σας: _____ μέτρα



Φυσική Δραστηριότητα

Αυτή η κλίμακα δείχνει αδρά, μέσω των προσωπικών αναφορών σας, πόσο δραστήριοι είστε κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας.

Σε μια κανονική εβδομάδα (καιρού επιτρέποντος) πόσο συχνά:

Περπατάτε περισσότερο από μισή ώρα;: _____
Ζεσταίνετε και λαχανιάζετε ελαφρώς; Ναι / Όχι

Κάνετε κάποια αθλητική δραστηριότητα (ποδόσφαιρο, τέννις κλπ);: _____
Ζεσταίνετε και λαχανιάζετε ελαφρώς; Ναι / Όχι

Συμμετέχετε σε ομαδικό πρόγραμμα άσκησης;: _____
Ζεσταίνετε και λαχανιάζετε ελαφρώς; Ναι / Όχι

Πηγαίνετε σε γυμναστήριο (διάδρομο, όργανα);: _____
Ζεσταίνετε και λαχανιάζετε ελαφρώς; Ναι / Όχι

Κολυμπάτε;: _____
Ζεσταίνετε και λαχανιάζετε ελαφρώς; Ναι / Όχι

Χορεύετε;: _____
Ζεσταίνετε και λαχανιάζετε ελαφρώς; Ναι / Όχι

Ασκήστε στο σπίτι (από φυλλάδιο ή DVD);: _____
Ζεσταίνετε και λαχανιάζετε ελαφρώς; Ναι / Όχι

Μήπως κάποιες ήπιες δραστηριότητες σας φέρνουν ταχυκαρδία;: _____

Οι κατευθυντήριες οδηγίες από τους διεθνείς οργανισμούς (Σκωτία) υποστηρίζουν ότι για τη διατήρηση της υγείας και ανεξαρτησίας, οι ηλικιωμένοι θα πρέπει:

1. Να κάνουν δραστηριότητες κατά τις οποίες να **ζεσταίνονται λίγο** και να **λαχανιάζουν ελαφρώς**, το λιγότερο για 150 λεπτά (π.χ. 5 x 30 λεπτά, ή σε πιο μικρά διαστήματα) την εβδομάδα.
2. Να κάνουν δραστηριότητες οι οποίες βοηθούν στη βελτίωση ή τη διατήρηση της **δύναμης** το λιγότερο δύο φορές την εβδομάδα.
3. Να κάνουν δραστηριότητες οι οποίες βοηθούν στη βελτίωση ή τη διατήρηση της **ισορροπίας** το λιγότερο δύο φορές την εβδομάδα
4. Να κάνουν δραστηριότητες οι οποίες βοηθούν στη βελτίωση ή τη διατήρηση της **ευλυγισίας** καθημερινά.

Αν δεν ασκήσετε σύμφωνα με τις κατευθυντήριες οδηγίες θα πρέπει να συζητήσουμε πώς θα φτάσετε αυτό το στόχο και πώς θα αυξήσετε τις δραστηριότητές σας. Λαμβάνοντας υπ' όψιν πιθανά προβλήματα υγείας που έχετε, θα σας προτείνουμε δραστηριότητες οι οποίες θα βελτιώσουν τις ικανότητές σας. Όταν καταστρώνετε σχέδιο δράσης το καλύτερο είναι να βάζετε στόχους τους οποίους θα μπορέσετε να πετύχετε.

Σχέδιο δράσης για τη βελτίωση των ικανοτήτων σας:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Χρήσιμες πληροφορίες

<http://www.glasgowlife.org.uk/sport/fitness-classes/vitality/Pages/home.aspx>

<http://www.glasgowlife.org.uk/sport/outdoor-activities/walking/Pages/home.aspx>

<http://www.pathsforall.org.uk/find-a-health-walk/glasgow-city/walk-glasgow.html>

<http://www.balancetraining.org.uk/fallsAdvice/index.jsp>

<http://www.ageuk.org.uk/health-wellbeing/keeping-fit/exercise-materials/>

http://www.laterlifetraining.co.uk/category/resources_for_older_people/