

Test Tinetti

Test Tinetti jest powszechnie stosowanym narzędziem w ocenie chodu i równowagi pacjentów geriatrycznych.

Służy również w celu określenia stopnia ryzyka upadku pacjentów w podeszłym wieku.

Ilość punktów zdobytych w teście zależy od indywidualnych zdolności pacjenta do wykonania specyficznych zadań.

Ocena opiera się na trzypunktowej skali o rozpiętości od 0 do 2.

Ocena 0 oznacza najniższy wynik w danym zadaniu, natomiast 2 najwyższy.

Badanie składa się z dwóch części:

- protokołu oceniającego równowagę pacjenta
- protokołu oceniającego chód

Maksymalnie w teście równowagi pacjent może zdobyć 16 punktów, natomiast w teście chodu 12 punktów.

Łączna możliwa ilość punktów do uzyskania to 28.

Zgodnie z wyznaczonymi normami pacjent, który w łącznej punktacji uzyskał wynik poniżej 19 punktów zaliczany był do osób z wysokim ryzykiem upadku.

Wynik pomiędzy 19 a 24 oznaczał, że badany jest skłonny do upadków. Uzyskanie powyżej 24 punktów wskazywało na niskie lub brak ryzyka upadków

TINETTI TEST: RÓWNOWAGA

Badany siedzi na twardym krześle bez poręczy. Wykonuje niżej wymienione zadania.

ZADANIE	OPIS WYKONANIA	MOŻLIWE	OCENA
		PUNKTY	
1. Równowaga w czasie siedzenia	pochyla się lub ześlizguje z krzesła	= 0	
	zachowuje równowagę, zabezpieczony	= 1	
2. Wstawanie z miejsca	niezdolny do samodzielnego wstania	= 0	
	wstaje, ale sam pomaga sobie rękoma wstaje bez pomocy rąk	= 1	
3. Próby wstawania z miejsca	niezdolny do wstania bez pomocy	= 0	
	wstaje, ale potrzebuje kilku prób wstaje przy pierwszej próbie	= 1	
4. Równowaga bezpośrednio po wstaniu z miejsca (pierwsze 5 sekund)	stoi niepewnie (zatacza się, przesuwa	= 2	
	stopę, wyraźnie kołysze tułowiem)	= 0	
5. Równowaga podczas stania.	stoi pewnie, ale podpira się, używając chodzika, laski lub chwytając inne przedmioty	= 1	
	stoi pewnie bez żadnego podparcia	= 2	
6. Próba trącania (badany stoi ze stopami jak najbliżej siebie, badający lekko popycha go, trzykrotnie trącając dłonią w klatkę piersiową na wysokości mostka)	stoi niepewnie (zatacza się, przesuwa)	= 0	
	stoi ze stopami złączonymi, bez podparcia zaczyna się przewracać	= 1	
7. Próba trącania przy zamkniętych oczach	zatacza się, chwytając się przedmiotów, ale samodzielnie utrzymuje pozycję	= 2	
	stoi pewnie	= 0	

	ruch przerywany	= 0
8. Obracanie się o 360 °	ruch ciągły	= 1
	niepewnie (zataczanie się, chwytanie przedmiotów)	= 0
	pewnie	= 1
	niepewne (źle ocenia odległość, opada na krzesło)	= 0
9. Siadanie	pomaga sobie rękoma lub ruch nie jest płynny	= 1
	pewny, płynny ruch	= 2
SUMA PUNKTÓW Z RÓWNOWAGI (przed treningiem) / 16		
SUMA PUNKTÓW Z RÓWNOWAGI (po treningu) / 16		

TINETTI TEST : CHÓD

Badany stoi obok badającego; idzie wzdłuż korytarza lub przez pokój – najpierw zwykłym krokiem, a z powrotem krokiem szybkim, ale w sposób bezpieczny.

ZADANIE	OPIS WYKONANIA	MOŻLIWE PUNKTY	OCENA
10.	Jakiegokolwiek niezdecydowanie	= 0	
Zapoczątkowanie chodu (bezpośrednio po wydaniu polecenia)	(wahanie) lub kilkakrotne próby ruszenia z miejsca	=1	
	Start bez wahanie		
	A. Zasięg ruchu prawej stopy przy wykroku:		
	wykroku:	= 0	
	nie przekracza miejsca stania lewej stopy	= 1	
	przekracza położenie lewej stopy prawa stopa nie odrywa się całkowicie od podłogi	= 0	
11. Długość i wysokość kroku:	prawa stopa całkowicie unosi się nad podłogą	=1	
		= 0	
	B. Zasięg ruchu lewej stopy przy wykroku:		
	nie przekracza miejsca stania prawej stopy	= 1	
	przekracza położenie prawej stopy lewa stopa nie odrywa się całkowicie od podłogi	= 0	
	lewa stopa unosi się całkowicie nad podłogą	= 1	
	długość kroku prawej i lewej stopy nie		
12. Symetria	jest jednakowa	= 0	
kroku	długość kroku obu stóp wydaje się równa	= 1	
13. Ciągłość chodu	zatrzymywanie się między poszczególnymi krokami lub inni brak ciągłości chodu	= 0	
	chód wydaje się ciągły	=1	

14. Ścieżka chodu	wyraźne odchylenie od toru	= 0
(oceniać na odcinku ok. 3m, odnotować odchylenia rzędu 30cm)	niewielkie lub średniego stopnia odchylenie lub pacjent korzysta z przyrządów pomocniczych (laska itp.)	= 1
	prosta ścieżka bez korzystania z pomocy	= 2
	wyraźne kołysanie lub pacjent korzysta z przyrządów pomocniczych	= 0
15. Tułów	nie ma kołysania, ale pacjent podczas chodu zgina kolana, plecy lub rozkłada ramiona	= 1
	pacjent nie kołysze tułowiem, nie zgina kolan, pleców, nie angażuje kończyn górnych ani nie korzysta z przyrządów pomocniczych	= 2
16. Pozycja	pięty rozstawione	= 0
podczas chodzenia	pięty prawie stykają się podczas chodzenia	= 1
SUMA PUNKTÓW Z CHODU(przed treningiem):	/ 12	
SUMA PUNKTÓW Z CHODU(po treningiem):	/ 12	
SUMA PUNKTÓW Z CAŁEGO TESTU (przed treningiem):	/ 28	
SUMA PUNKTÓW Z CAŁEGO TESTU (po treningiem):	/ 28	

Interpretacja:

- poniżej 19 punktów zaliczany był do osób z wysokim ryzykiem upadku
- 19 a 24 punktów oznaczał, że badany jest skłonny do upadków
- powyżej 24 punktów wskazywało na niskie lub brak ryzyka upadków

Bibliografia:

Tinetti ME. Performance-oriented Assessment of Mobility Problems in Elderly Patients. JAGS1986; 34:119-126.