

## Bergova skala ravnoteže (BBS)



---

Oprema: Metar, standardna stolica s naslonima za ruke, standardna stolica bez naslona za ruke, hoklica/stepenica, štoperica ili ručni sat, hodnik od 4,5 metra

---

### OD SJEDENJA DO STAJANJA

UPUTE: Molimo ustanite. Pokušajte ne koristiti ruku za potporu.

- ( ) 4 može stajati bez upotrebe ruku i samostalno se stabilizirati
- ( ) 3 može samostalno stajati koristeći ruke
- ( ) 2 može stajati koristeći ruke nakon nekoliko pokušaja
- ( ) 1 treba minimalnu pomoć za stajanje ili stabilizaciju
- ( ) 0 treba umjerenu ili maksimalnu pomoć za stajanje

### STANJE BEZ POTPORE

UPUTE: Molimo stanite dvije minute bez držanja.

- ( ) 4 može sigurno stajati 2 minute
- ( ) 3 može stajati 2 minute uz nadzor
- ( ) 2 može stajati 30 sekundi bez potpore
- ( ) 1 treba nekoliko pokušaja da stane 30 sekundi bez potpore
- ( ) 0 ne može stajati 30 sekundi bez potpore

Ako ispitanik može stajati 2 minute bez potpore, osvojite maksimalan broj bodova za sjedenje bez potpore. Prijeđite na točku br. 4.

### SJEDENJE BEZ POTPORE, ALI SA STOPALIMA OSLONJENIM NA POD ILI NA STOLICU

UPUTE: Molimo sjedite prekriženih ruku 2 minute.

- ( ) 4 može sigurno i stabilno sjediti 2 minute
- ( ) 3 može sjediti 2 minute pod nadzorom
- ( ) 2 može sjediti 30 sekundi
- ( ) 1 može sjediti 10 sekundi
- ( ) 0 ne može sjediti bez potpore 10 sekundi

### OD USTAJANJA DO SJEDENJA

UPUTE: Molimo sjednite.

- ( ) 4 sjedi sigurno uz minimalnu upotrebu ruku
- ( ) 3 kontrolira spuštanje rukama
- ( ) 2 koristi stražnju stranu nogu na stolici za kontrolu spuštanja
- ( ) 1 sjedi samostalno, ali ima nekontrolirano spuštanje
- ( ) 0 treba pomoć pri sjedenju

---

REZULTAT STRANICE 1

**PRIJENOSI (TRANSFERI)**

UPUTE: Pripremite stolicu/e za prijenos okretom. Zamolite ispitanika da se prebaci u jednom smjeru prema sjedalu s naslonima za ruke, a u drugom prema sjedalu bez naslona za ruke. Možete koristiti dvije stolice (jednu s naslonima za ruke i jednu bez njih) ili krevet i stolicu.

- ( ) 4 sposoban za siguran prijenos uz manju upotrebu ruku
- ( ) 3 sposoban za siguran prijenos, očita potreba za rukama
- ( ) 2 sposoban za prijenos uz verbalne znakove i/ili nadzor
- ( ) 1 treba pomoć jedne osobe
- ( ) 0 treba pomoć ili nadzor dvije osobe radi sigurnosti

**STAJANJE BEZ PODRŠKE SA ZATVORENIM OČIMA**

UPUTE: Molimo zatvorite oči i mirno stojte 10 sekundi.

- ( ) 4 može sigurno stajati 10 sekundi
- ( ) 3 može stajati 10 sekundi uz nadzor
- ( ) 2 može stajati 3 sekunde
- ( ) 1 ne može držati oči zatvorene 3 sekunde, ali ostaje sigurno
- ( ) 0 treba pomoć da ne padne

**STOJANJE BEZ OSLOMCA SA SPOJENIM STOPALIMA**

UPUTE: Spojite stopala i stanite bez držanja.

- ( ) 4 može samostalno spojiti stopala i sigurno stajati 1 minutu
- ( ) 3 može samostalno spojiti stopala i stajati 1 minutu uz nadzor
- ( ) 2 može samostalno spojiti stopala, ali ne može izdržati 30 sekundi
- ( ) 1 treba pomoć da zauzme položaj, ali može stajati 15 sekundi sa spojenim stopalima
- ( ) 0 treba pomoć da zauzme položaj i ne može izdržati 15 sekundi

**ISTUPA NAPRIJED S ISPRUŽENOM RUKOM DOK STOJI**

UPUTE: Podignite ruku do 90 stupnjeva. Ispružite prste i pružite se naprijed koliko god možete. (Ispitivač postavlja ravnalo na vrhove prstiju kada je ruka pod kutom od 90 stupnjeva. Prsti ne smiju dodirivati ravnalo dok se pružate naprijed. Zabilježena mjera je udaljenost prema naprijed koju prsti dosegnu dok je ispitanik u najnagnutijem položaju prema naprijed. Kad god je moguće, zamolite ispitanika da koristi obje ruke prilikom pružanja kako bi izbjegao rotaciju trupa.)

- ( ) 4 može s pouzdanjem pružiti ruku naprijed 25 cm (10 inča)
- ( ) 3 može pružiti ruku naprijed 12 cm (5 inča)
- ( ) 2 može pružiti ruku naprijed 5 cm (2 inča)
- ( ) 1 pruža ruku naprijed, ali mu je potreban nadzor
- ( ) 0 gubi ravnotežu dok pokušava/potrebna mu je vanjska podrška

---

REZULTAT STRANICE 2

**PODIGNITE PREDMET S PODA IZ STOJEĆEG POLOŽAJA**

UPUTE: Podignite cipelu/papuču koja se nalazi ispred vaših stopala.

- ( ) 4 može sigurno i lako podići papuču
- ( ) 3 može podići papuču, ali treba nadzor
- ( ) 2 ne može podići, ali doseže 2-5 cm od papuče i samostalno održava ravnotežu
- ( ) 1 ne može podići i treba nadzor dok pokušava
- ( ) 0 ne može pokušati/treba pomoć da ne izgubi ravnotežu ili ne padne

**OKRETANJE ZA POGLED PREKO LIJEVOG I DESNOG RAMENA DOK STOJITE**

UPUTE: Okrenite se da biste pogledali direktno iza sebe, prema lijevom ramenu. Ponovite udesno. Ispitivač može odabrati predmet koji će pogledati direktno iza ispitanika kako bi potaknuo bolji okret.

- ( ) 4 gleda iza sebe s obje strane i dobro prebacuje težinu.
- ( ) 3 gleda samo iza jedne strane, druga strana pokazuje manje prebacivanja težine.
- ( ) 2 okreće se samo bočno, ali održava ravnotežu.
- ( ) 1 treba nadzor prilikom okretanja.
- ( ) 0 treba pomoć kako ne bi izgubio ravnotežu ili pao.

OKRET ZA 360 STUPNJA UPUTE: Potpuno se okrenite u punom krugu. Zastanite. Zatim se okrenite u drugom smjeru.

- ( ) 4 može se sigurno okrenuti za 360 stupnjeva za 4 sekunde ili manje
- ( ) 3 može se sigurno okrenuti za 360 stupnjeva na jednu stranu samo za 4 sekunde ili manje
- ( ) 2 može se sigurno, ali polako okrenuti za 360 stupnjeva
- ( ) 1 treba strog nadzor ili verbalno upućivanje
- ( ) 0 treba pomoć pri okretanju

**NAIZMJENIČKO STAVLJAJTE STOPALO NA STEPENICU ILI STOLIĆ DOK STOJITE BEZ PODRŠKE**

UPUTE: Stavljajte svako stopalo naizmjenično na stepenicu/stolicu. Nastavite dok svako stopalo ne dotakne stepenicu/stolicu četiri puta.

- ( ) 4 sposoban samostalno i sigurno stajati te napraviti 8 koraka za 20 sekundi
- ( ) 3 sposoban samostalno stajati i napraviti 8 koraka za više od 20 sekundi
- ( ) 2 sposoban napraviti 4 koraka bez pomoći uz nadzor
- ( ) 1 sposoban napraviti više od 2 koraka, potrebna mu je minimalna pomoć
- ( ) 0 treba pomoć da ne padne/ne može pokušati

**STOJANJE BEZ PODRŠKE S JEDNOM STOPALO ISPRED**

UPUTE: (POKAŽITE ISPITANCU) Postavite jednu nogu direktno ispred druge. Ako osjećate da ne možete staviti nogu direktno ispred sebe, pokušajte koraknuti dovoljno naprijed da peta prednje noge bude ispred prstiju druge noge.

(Za postizanje 3 boda, duljina koraka treba biti veća od duljine drugog stopala, a širina stava treba biti približno jednaka normalnoj širini koraka ispitanika.)

- ( ) 4 sposoban samostalno postaviti stopalo u tandem i zadržati 30 sekundi
- ( ) 3 sposoban samostalno postaviti stopalo naprijed i zadržati 30 sekundi
- ( ) 2 sposoban samostalno napraviti mali korak i zadržati 30 sekundi
- ( ) 1 treba pomoć pri koračanju, ali može zadržati 15 sekundi
- ( ) 0 gubi ravnotežu prilikom koračanja ili stajanja

**STAJANJE NA JEDNOJ NOZI**

UPUTE: Stanite na jednoj nozi što duže možete bez pridržavanja.

- ( ) 4 sposoban samostalno podići nogu i zadržati > 10 sekundi
- ( ) 3 sposoban samostalno podići nogu i zadržati 5-10 sekundi
- ( ) 2 sposoban samostalno podići nogu i zadržati ≥ 3 sekunde
- ( ) 1 pokušava podići nogu, ne može zadržati 3 sekunde, ali ostaje samostalno stajati.
- ( ) 0 ne može pokušati, potrebna mu je pomoć kako bi spriječio pad

\_\_\_\_\_ REZULTAT STRANICE 4

UKUPAN REZULTAT (Maksimalno = 56)

0 - 20 = visok rizik od pada      21 - 40 = umjeren rizik od pada      41 - 56 = nizak rizik od pada

---

Pacijent/ica:

Broj kartona:

Datum: