

Mobilite Yardımcılarının Güvenli Kullanımına Dair Kontrol Listesi
(SUMAC)
- 4 Tekerlekli Yürüteç





Görevler:

1. Oturma Pozisyonundan Ayağa Kalkma
2. Oturmak Üzere Sandalyeye Yaklaşırken Pivot Dönme ile Yürüme
3. Düz Zeminde Yürüme
4. Horizontal Baş Hareketleri ile Yürüme
5. Eş Zamanlı Bir Kognitif Görevi Gerçekleştirirken Yürüme
6. Engel Etrafında Yürüme
7. Açık Bir Kapıdan Yürüyerek Geçme
8. Dışarıya Doğru Açılan Bir Kapıyı Açarak Yürüme
9. İçeriye Doğru Açılan Bir Kapıyı Açarak Yürüme

Giriş

Test dokuz görevden oluşmaktadır. Değerlendirme “Fiziksel Fonksiyon” ve “Ekipman Kullanımı” olarak iki bölüme ayrılmaktadır. Her bir bölüm puanlanacak çeşitli kriterleri içerir. Bu puanların toplamı her görev için her bir bölümün puanını vermektedir.

Tüm test tamamlandığında her bölümün puanı toplamı genel Fiziksel Fonksiyon (FF) puanını (40 üzerinden) ve Ekipman Kullanımı (EK) puanını (63 üzerinden) verir.

Değerlendirme için Gereken Zaman: 10 Dakika

Gereken Ekipmanlar:

Standart yükseklikte, kolçaklı bir sandalye

- İki adet küçük turuncu koni
- Standart bir kapı açıklığı
- Kendiliğinden kapanma mekanizması olmayan bir kapı

Değerlendirme için Gereken Alan: 6 Metre

Psikometrik Özellikler:

Gözlemciler arası güvenirlik

- ICC:,
- ICC:,

Test-Tekrar test güvenirliği

- ICC:
- ICC:

Standart ölçüm hatası

PF= 1.31 EQ= 1.93

Minimum Belirlenebilir Değişiklik (MDC95)

PF= 3.64 EQ= 5.35

Yönlendirme

Yönlendirmeler, aşağıdakiler de dahil olmak üzere pek çok şekilde ifade edebilir:

- Güvenlik açısından hatırlatmalar (örneğin: yürümeden önce frenleri devreden çıkarmak).
- Katılımcıya bir sonraki aşamada ne yapması gerektiğinin hatırlatılması.
- Katılımcıya baş çevirmelerini veya kognitif görevi tamamlaması için telkinde bulunmak.
- Kognitif görev esnasında hatırlatmalar (örneğin: sayma esnasında hangi sayıda olduklarını söylemek).
- Katılımcıyı doğru tarafa yönlendirmek gibi sözel olmayan yönlendirmeler.

Bu yönlendirmelerden herhangi biri yapılırsa, meydana geldiği bölümün altındaki yönlendirme kısmına 0 puan verilmelidir.



Görev 1: Oturma Pozisyonundan Ayağa Kalkma

Kişiler teste standart yükseklikteki kolçaklı bir sandalyede oturur pozisyonda başlayacaklardır. “Kalk” komutuyla ayağa kalkacak, düz zeminde kendi belirledikleri rahat bir tempoda 6 metre yürüyecek, arkalarını dönecek, sandalyeye geri yürüyecek, tekrar dönecek ve oturacaklardır. (Görev 1 ve 2 birlikte değerlendirilir.)

Ekipman: Standart yükseklikte, kolçaklı bir sandalye



Oturur pozisyonda başlanır.

- Frenler açılır.
- Yürüteç kolun uzanabileceği bir mesafeye yerleştirilir.

Ayağa Kalkmaya Geçiş

- Bir el ile uzanır.
- Ayaklar yürütecin destek yüzeyi içerisinde tutulur.

Ayakta Duruş

- Gövde dik pozisyonda
- Yürütecin kilidini açmadan önce denge kurulur.

6 metre yürüyüşe başlanır.

Güvenlik

Her zaman katılımcı güvenliğini sağlayın.

Her zaman güvenliğin sağlanması demek, katılımcılar güvenli olmayan uygulamalarda bulunuyorlarsa katılımcıyı yönlendirmek veya katılımcıya yardımcı olmak demektir.

Örneğin:

- Katılımcı oturmaya çalışırken, yürüteci bir kenara bırakır.
- Katılımcı, oturmadan önce frenleri açmaz.
- Katılımcı, kendisini sandalyeye hizalayamaz.
- Katılımcı dönme ve pivot girişimi esnasında dengesini kaybeder.

Bu koşullardan herhangi birinin varlığında, katılımcı güvenliğini sağlayın ve buna göre puan verin.

Görev 2: Oturmak Üzere Sandalyeye Yaklaşırken Pivot Dönme ile Yürüme

Kişiler, standart yükseklikteki kolçaklı bir sandalyede oturur pozisyonda başlayacaklardır. “Kalk” komutuyla ayağa kalkacak, düz zeminde kendi belirledikleri rahat bir tempoda 6 metre yürüyecek, arkalarını dönecek, sandalyeye geri yürüyecek, tekrar dönecek ve oturacaklardır. (Görev 1 ve 2 birlikte değerlendirilir.)

Ekipman: Standart yükseklikte, kolçaklı bir sandalye

Sandalyeye Yürümek

- Sandalyeye yaklaşır ve dönmeye başlar.
- Ayaklar yürütecin destek yüzeyi içerisinde tutulur.

Pivot

- Ayaklar yürütece çarpmaz.
- Herhangi bir denge bozulması veya denge sağlamak için ufak adımlamaların varlığına dikkat edilir.

Oturmak için Yaklaşmak

- Gövde dik pozisyonda tutulmalı.
- Bacağın arkasında sandalyeyi hissedene kadar geriye doğru bağımsız, devamlı adımlar alınmalı.

Oturma

- Oturmaya başlamadan önce yürüteç frenleri açılır.
- Sandalyenin kollarını kavramak için bir eliyle uzanır.

Oturur Pozisyonda Bitirme

- Oturma pozisyonuna düzgün ve kontrollü geçiş



Düşünülmesi Gerekenler:

Düz zeminde yürüme görevi esnasında (Görev 3):

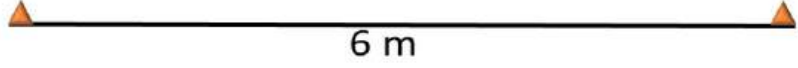
Eğer katılımcının yürümek için minimal yardımdan daha fazlasına ihtiyacı varsa veya en az 5 metre yürüyemiyorsa (bu maddelerin puanları 0'dır) test durdurulur.

Bu iki madde, bu değerlendirme için minimum fonksiyonel gerekliliklerdir. Eğer bir birey bunları karşılamıyorsa, skaladaki diğer görevleri tamamlamak için uygun değildir.

Görev 3: Düz Zeminde Yürüme

Kişiler ayakta duruş pozisyonunda başlayacaklar ve daha sonra 60 metreye kadar kendi seçtikleri rahat bir tempoda düz bir zeminde yürüyeceklerdir.

Ekipman: Yok



Katılımcılar, 6 metrelik parkuru ardışık bir şekilde tekrarlayarak toplam 60 metrelik bir yürüyüş gerçekleştireceklerdir.

Bakılacak parametreler:

- Katılımcı hemen yürümeye başlıyor mu?
- Salınım fazında adım alan ayak duruş fazındaki ayağı geçiyor ve ilerisine yerleştiriliyor mu?
- Ayaklar parmakları sürümeden veya topuklar sürüklenmeden zeminden tamamen kalkıyor mu?
- Her adım eşit uzunlukta mı?
- Katılımcı duraksamadan kesintisiz adım atıyor mu?
- Katılımcı düz yürüme hattından herhangi bir sapma gösteriyor mu? Gösteriyorsa, ne kadar sapma var?
- Katılımcı, kendi normal postüründen farklı olarak kollabe bir pozisyonda mı yürüyor?



Ekipman

Kullanımı

Hususları:

Yürütecın destek yüzeyi:



Dönüşlerde, ayakların yürütecın tekerlekleri ile temasına bakın.

Eğer kişi kifotik ise, normal postüründen farklı herhangi bir sapmaya dikkat edin.

Yürüteç ile düz yürüme hattından belirgin sapma olması veya yürütecın çok ileri atılması kontrolü kaybetme olarak kabul edilir.

Herhangi bir güvenlik endişesi veya bireyin göreve odaklanması için teşvik, yönlendirme olarak kabul edilir (Sayfa 2'deki bilgilendirme kutucuğuna bakın).

Görev 4: Horizontal Baş Hareketleri ile Yürüme

Kişiler düz bir zeminde kendi seçtikleri bir tempoda 6 metre yürüyecek, bir engelin etrafından dönecek ve başlarını sağa ve sola çevirerek 6 metre geri yürüyeceklerdir.

Ekipman: Yere yerleştirilecek turuncu bir koni



Fiziksel Fonksiyon

- Yürüyüş hızı veya paternindeki değişiklikleri Görev 3'teki olağan yürüme ile karşılaştırarak inceleyin.
- Bireyin yürümeyi veya başını çevirmeyi durdurmak zorunda kalıp kalmadığını veya tökezleyip tökezlemediğini yahut denge kaybı yaşayıp yaşamadığını gözlemleyin.

Ekipman Kullanımı

- Ayaklar yürütecın destek yüzeyi içerisinde tutulur.
- Ayaklar yürütece çarpmaz.
- Katılımcı dik duruşunu sürdürür.
- Engellerle temas etmez.
- Ekipman kontrolü sağlanır.

Tek Görev

Otururken tek bir kognitif görev değerlendirmesi yapın.

Bu, Görev 5 sırasında kullanacağınız kognitif göreve karar vermede yardımcı olacaktır.

Bir çıkarma görevi seçerseniz, bireyin 100'den geriye doğru 10'ar çıkarma işlemini tamamlamasını sağlayarak başlayın.

Bir sözel akıcılık görevi seçerseniz, bireyin alfabedeki 10 ardışık harfi söylemesini sağlayarak başlayın.

Katılımcının tamamlayabildiği en zor göreve ulaşana kadar görevlerin zorluğunu arttırın. (Bakınız: Görev Hiyerarşisi)

Kaydedin:

- Tamamlamak için geçen süre
- Hata sayısı



Görev 5: Eş Zamanlı Bir Kognitif Görevi Gerçekleştirirken Yürüme

Kişiler, eşzamanlı kognitif bir görevi gerçekleştirirken 6 metre boyunca düz bir yüzeyde kendi seçtikleri tempoda yürüyecek, bir engelin etrafından dönecek ve 6 metre geri yürüyeceklerdir. Kognitif görevin zorluğu, her kişinin kabiliyetine göre kişiselleştirilmelidir. Kullanılan ikinci görev, puan sayfasında belirtilir.

Ekipman: Yere yerleştirilecek turuncu bir koni

Eş Zamanlı Kognitif Görev Seçme:

Kişinin oturma sırasında yapabileceği en üst düzeyde aktivite belirlenir.

Bireysel test için görev zorluğunun standardize edilmesi önemlidir.

Kognitif görevin değerlendirme formuna kaydedildiğinden emin olun.

Görev Hiyerarşisi:

- 1'er geri sayma
- 3'er geri sayma
- 7'şer geri sayma

Veya;

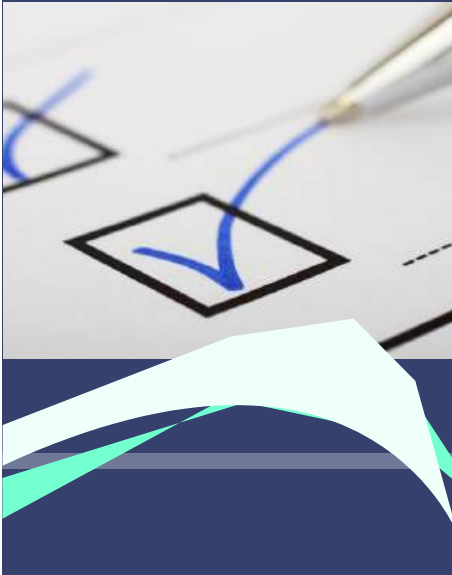
- Baştan sona alfabeyi saymak
- Sondan başa alfabeyi saymak
- Sözel akıcılık görevi

Belirli bir harfle başlayan kelimeleri saymak

Bir kategorideki kelimeleri saymak (örn: hayvanlar)

NOT:

- Eğer katılımcı kognitif görev esnasında hatırlatmaya ihtiyaç duyarsa, bu durum yönlendirme olarak kabul edilir.
- Katılımcı iki görevi aynı anda tamamlayamazsa:
 - Saymayı durdurma (postür ilk sırada olduğu için 1 puan)
 - Yürümeyi durdurma (postür ikinci sırada olduğu için 0 puan)



Fiziksel Fonksiyon:

Görev 4-9 için fiziksel fonksiyon bölümünün puanlaması Görev 3'teki normal yürüyüşle karşılaştırılarak yapılır.

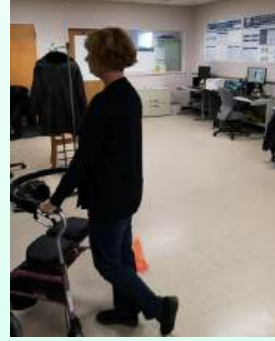
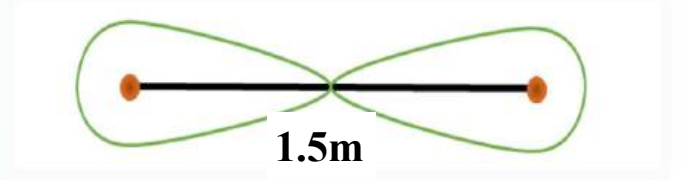
Gözlemleyin:

- Yürüyüşte yavaşlama
- İstabilite
- Yürüme paterninde değişiklik
- Durma veya sendeleme

Görev 6: Engel Etrafında Yürüme

Kişiler sekiz çizerek yürüyeceklerdir. İki koni 1.5 metre arayla yerleştirilecek ve kişiler konilerin etrafında yürüyerek sekiz çezeceklerdir. Kişi, tek bir test oturumu için iki defa sekiz çizerek yürüyecektir.

Ekipman: Yere yerleştirilecek iki turuncu koni



Emin olun:

- Katılımcı dik duruş ile ekipman kontrolünü sürdürür ve ayaklarını yürütecini destek yüzeyi içerisinde tutar.
- Katılımcı herhangi bir engelle temas etmez.



Görev 7: Açık Bir Kapıdan Yürüyerek Geçme

Kişiler kendi seçtikleri rahat bir tempoda açık bir kapıdan yürüyerek geçeceklerdir. Yürüyüşte herhangi bir değişiklik olup olmadığına karar verebilmek için katılımcı hem kapıya ulaşmadan hem de kapıyı geçtikten sonra 3 metre yürür.

Ekipman: Standart kapı açıklığı



Yönlendirme:

- Kişiyi kapıdan geçtikten sonra düz bir şekilde yürümeye devam etmesi gerektiğini açıklayın.
- Kapıyı geçtikten sonra yürüyüş için 3 metrelik bir mesafe yoksa, kişiyi dönmesi gerektiği yönü söyleyin.

Gözlemleyin:

- Kapıdan geçerken yürüyüşte yavaşlama veya durma. Bu durum, testin fiziksel fonksiyon bölümünü etkileyecektir.
 - Gerekirse yönlendirme yapın ve buna göre puan verin.
- Katılımcı kapıya uzanırsa, ellerini yürüteçten ayırırsa veya kapı çerçevesinin herhangi bir yerine temas ederse



Çevresel Kısıtlılıklar:

İdeal olan bu değerlendirmenin güvenli ve düzgün gerçekleştirilmesi için yeterli alanı olan bir ortamda yapılmasıdır.

Ancak, özellikle eğer değerlendirme bireyin evinde yapılıyorsa, testi uygulayan kişinin kontrolü dışında kısıtlanmalar olabilir.

Örnek:

- Doğru açıdan yaklaşmayı engelleyen lavabo veya küvet.

Değerlendiren kişi bu durumda sıfır puan verir.



Görev 8: Dışarıya Doğru Açılan Bir Kapıyı Açarak Yürüme

Kişiler, dışarıya doğru açılan kapının karşısında dururken kapıyı açacak, kapıdan geçecek ve kapıyı kapatacaklardır.

Ekipman: Kendiliğinden kapanma mekanizması olmayan bir kapı aracılığıyla değerlendirme



Kapı kolunun olduğu tarafa yaklaşır.

Yakındaki eli ile kapı koluna uzanır, dengesini kaybetmeden kapıyı iterek açar.

Kapıyı vücudunun ve yürütecin rahatça sığabileceği genişlikte açar.

Her iki el yürüteçte ve vücut veya yürütme yardımcısı kapı veya kapı çerçevesine çarpmaz.

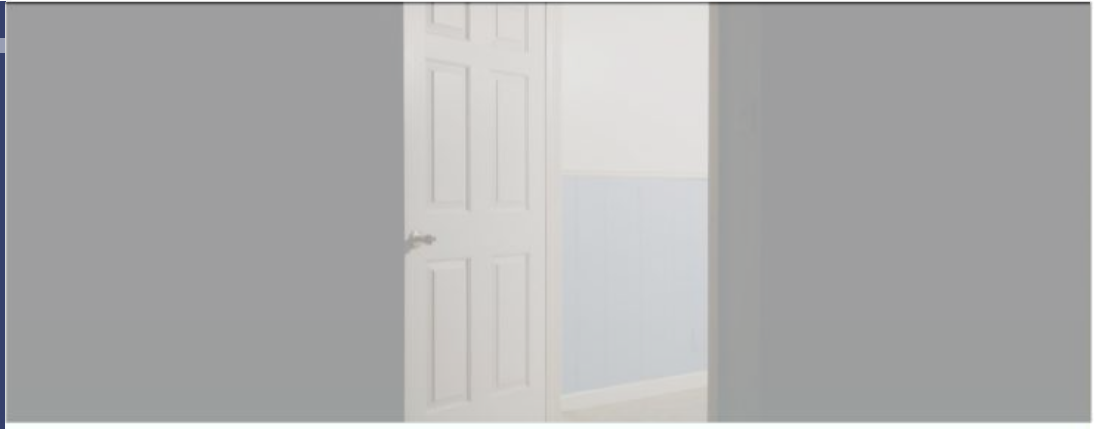


Geçtikten sonra kolunun uzanabileceği mesafedeki kapıya ulaşır

Vücut veya yürüteç ile çarpmadan kapıyı rahatça kapatabilir.

Kapıyı kapatmak için bir eli yürüteç üzerinde yürütmesine gerek yoktur.

Kapıyı kapatırken ayaklar destek yüzeyi içerisinde tutulur ve dik postür sürdürülür.



Görev 9: İçeriye Doğru Açılan Bir Kapıyı Açarak Yürüme

Kişiler, içeriye doğru açılan kapının karşısında dururken kapıyı açacak, kapıdan geçecek ve kapıyı kapatacaklardır.

Ekipman: Kendiliğinden kapanma mekanizması olmayan bir kapı aracılığıyla değerlendirme



Kapıya menteşelere bakacak şekilde yaklaşır, Vücut ve yürüteç kapı hizasından uzaktır

Yakındaki eli ile kapı koluna uzanır, dengesini kaybetmeden kapıyı açar.

Vücudunun ve yürütecin geçeceği genişlikte kapıyı açar.

Kapı aralığından geçerken, eller yürüteç üzerindedir.



Vücut veya yürüteci, kapıya veya kapı çerçevesine çarpmadan yürür.

Geçtikten sonra, kolunun uzanabileceği mesafedeki kapıya ulaşabilir.

Kapıyı kapatmak için bir eli yürüteç üzerinde yürümeye ihtiyaç duymaz

Kapıyı kapatırken ayaklar destek yüzeyi içerisinde tutulur ve dik postür sürdürülür.

© Dr. Susan W. Hunter 2020. All rights reserved. Not for sale or resale.

Online Resources: <http://ffmobility-in-aging-lab.ca>



Ontario Neurotrauma Foundation
Fondation ontarienne de neurotraumatologie