

ActiSenior

BONUS 3

Kit di Valutazione

Prove semplici e tabella dei progressi per mostrare i miglioramenti a pazienti e familiari

Stampa una tabella per ogni persona e ripeti le prove ogni 8-12 settimane

A cosa serve questo kit

Cinque prove note, facili da somministrare e da spiegare. Sempre le stesse, per poter confrontare.

QUANDO VALUTARE

- All'inizio, per sapere da dove si parte e scegliere il livello delle schede.
- Ogni 8-12 settimane, per vedere il cambiamento.
- Alla fine di un programma, come quello di 12 settimane del Bonus 5.

CHE COSA TI SERVE

- ☐ Una sedia stabile con braccioli, appoggiata al muro
- ☐ Un cronometro o il cellulare
- ☐ Un metro a nastro e del nastro di carta per segnare il pavimento
- ☐ 3 metri di spazio libero e ben illuminato
- ☐ La tabella stampata e una penna

COME SOMMINISTRARLE SEMPRE ALLO STESSO MODO

- Stessa sedia, stesse scarpe chiuse e stessa ora del giorno.
- Spiega e mostra la prova una volta; concedi un tentativo di prova.
- Resta accanto alla persona, pronto ad assisterla.
- Annota il risultato subito, non a memoria.



Importante

Queste prove sono orientative e non diagnosticano nulla. Servono a misurare i cambiamenti nella stessa persona nel tempo. In caso di dolore, capogiri, fiato corto o una caduta recente, consulta il medico o il fisioterapista prima di proseguire.

Prima di cominciare

Due minuti di controlli che evitano brutte sorprese.

FERMATI E CONSULTA UN MEDICO SE C'È

- ☐ Dolore al petto, fiato corto a riposo o palpitazioni
- ☐ Capogiri, vista offuscata o svenimento recente
- ☐ Una caduta nell'ultimo mese non ancora valutata
- ☐ Intervento o protesi da meno di 3 mesi senza dimissione
- ☐ Dolore acuto a un'articolazione o febbre

DATI DELLA PERSONA

Nome	Età	Data

Diagnosi o interventi da tenere presenti

Ausilio che usa per camminare	Cadute nell'ultimo anno	Ha paura di cadere

Prova 1 · Alzarsi e camminare

La più usata per valutare mobilità e rischio di cadute. Si esegue una sola volta, a cronometro.

COME SI ESEGUE

- › La persona parte seduta, con la schiena appoggiata e le braccia sui braccioli.
- › Al via si alza, cammina 3 metri al suo passo normale e sicuro, gira, torna e si siede.
- › Il cronometro parte al via e si ferma quando appoggia il sedere sulla sedia.
- › Può usare il suo bastone o deambulatore abituale: annotalo nella tabella.

COME LEGGERE IL RISULTATO

Tempo	Lettura orientativa	Su cosa lavorare
Meno di 10 s	Mobilità conservata	Mantenere: schede di livello 2 e 3
Da 10 a 19 s	Se la cava da sola, meglio rinforzare	Forza di gambe e caviglie (schede 77-102)
Da 20 a 29 s	Rischio di caduta più alto	Programma Passo Sicuro e lavoro con appoggio
30 s o più	Dipendenza nei movimenti	Livello 1 da seduti e bonus Sedia Attiva

Il valore serve soprattutto per confrontarlo con la misurazione successiva della stessa persona. Un miglioramento di 2 o 3 secondi è già un cambiamento che si nota nella vita di tutti i giorni.

Prova 2 · Alzarsi e sedersi in 30 secondi

Misura la forza delle gambe, che è la base per alzarsi da soli.

COME SI ESEGUE

- › Sedia stabile contro il muro, senza braccioli se possibile.
- › Braccia incrociate sul petto, piedi appoggiati a terra.
- › Al via si alza del tutto e si risiede, tutte le volte che riesce in 30 secondi.
- › Conta solo le ripetizioni complete. Se finisce di alzarsi allo scadere del tempo, quella vale.

INTERVALLO ATTESO, COME RIFERIMENTO

Età	Donne	Uomini
60-64	12-17	14-19
65-69	11-16	12-18
70-74	10-15	12-17
75-79	10-15	11-17
80-84	9-14	10-15
85-89	8-13	8-14
90-94	4-11	7-12

Al di sotto dell'intervallo, dai la priorità alla forza delle gambe: schede 91-102 e quelle con l'elastico 119-130. Se non riesce a fare nessuna ripetizione senza mani, comincia dalla scheda 93 e usa i braccioli.



Attenzione

Sedia sempre contro il muro e una tua mano vicino alla spalla. Se compaiono capogiri quando si alza, ferma la prova e aspetta qualche minuto da seduti.

Prova 3 · Equilibrio in piedi

Tre posizioni, dalla più facile alla più difficile. Fino a 10 secondi ciascuna.

COME SI ESEGUE

- › Mettiti accanto alla persona, con la sedia o un piano d'appoggio a portata di mano.
- › Piedi uniti, 10 secondi. Se ci riesce, passa alla posizione successiva.
- › Semi-tandem: il tallone di un piede accanto all'alluce dell'altro, 10 secondi.
- › Tandem: un piede esattamente davanti all'altro, in linea, 10 secondi.
- › Fermati quando muove i piedi, si aggrappa a qualcosa o arriva a 10 secondi.

RISULTATO

Posizione	Secondi	Si è aggrappata	Osservazioni

Fin dove arriva	Su cosa lavorare
Non tiene i piedi uniti	Lavoro da seduti e in piedi con entrambe le mani in appoggio
Piedi uniti sì, semi-tandem no	Schede di caviglie e piedi (83-90) e passo laterale con appoggio
Semi-tandem sì, tandem no	Aggiungere equilibrio con una sola mano in appoggio
Tandem per 10 secondi	Passare al livello 3 delle schede

Prova 4 · Velocità del cammino su 4 metri

Camminare svelti e sicuri predice l'autonomia meglio di quasi ogni altra prova.

COME SI ESEGUE

- › Segna con il nastro la partenza e i 4 metri; lascia 1 metro prima e dopo per accelerare e frenare.
- › La persona cammina al suo passo abituale, con il suo ausilio di sempre se lo usa.
- › Cronometra da quando il primo piede supera il segno di partenza a quando supera quello di arrivo.
- › Fai due tentativi e annota il migliore.

CALCOLO RAPIDO

Velocità = 4 diviso i secondi. Per esempio, 5 secondi danno 0,80 metri al secondo.

Risultato	Lettura orientativa	Su cosa lavorare
Più di 1,0 m/s	Cammino conservato	Mantenere e aggiungere il doppio compito (scheda 144)
Da 0,8 a 1,0 m/s	Inizia a rallentare	Forza delle gambe e cammino con appoggio
Meno di 0,8 m/s	Segnale di fragilità, meglio inviare a un professionista	Programma Passo Sicuro e controllo medico

Tentativo 1 (s)	Tentativo 2 (s)	Tempo migliore	Metri al secondo

Prova 5 · Estensione in avanti

Quanto riesce a sporgersi in avanti senza perdere l'equilibrio.

COME SI ESEGUE

- › Attacca il metro a nastro in orizzontale al muro, all'altezza della spalla.
- › La persona si mette di fianco al muro, senza toccarlo, e allunga un braccio in avanti con il pugno chiuso.
- › Annota dove arriva il pugno. Poi chiedile di allungarsi il più lontano possibile senza fare un passo né sollevare i talloni.
- › La differenza tra i due segni è l'estensione raggiunta.

Estensione	Lettura orientativa	Su cosa lavorare
Più di 25 cm	Buon controllo dell'equilibrio	Mantenere
Da 15 a 25 cm	Controllo appena sufficiente	Busto e anca (59-76) ed estensione da seduti
Meno di 15 cm	Rischio alto di caduta	Lavoro da seduti e con appoggio, evitare di chinarsi da soli



Sicurezza

Resta dal lato libero della persona, con un braccio vicino alla sua vita senza toccarla. Ferma la prova se si appoggia al muro o solleva un piede.

Tabella dei progressi

Un foglio per persona. Quattro misurazioni bastano per tutto un anno.

Nome	Età

Prova	Data	Data	Data	Data

Prova	Unità	1 ^a	2 ^a	3 ^a	4 ^a
Alzarsi e camminare	secondi				
Alzarsi e sedersi	ripetizioni				
Equilibrio a piedi uniti	secondi				
Equilibrio semi-tandem	secondi				
Equilibrio tandem	secondi				
Velocità del cammino	m/s				
Estensione in avanti	cm				

Note e cambiamenti nella vita quotidiana

Dalla valutazione al piano

Che cosa fare con il risultato di ogni prova.

Se il risultato più basso è stato	Comincia da
Alzarsi e sedersi	Forza funzionale (91-102) ed elastico (119-130), 3 volte a settimana
Equilibrio	Caviglie e piedi (83-90) più il Programma Passo Sicuro del Bonus 5
Velocità del cammino	Anca e ginocchia (69-82) e vita quotidiana (131-144)
Estensione in avanti	Busto (59-68) e prendere oggetti, sempre con un appoggio vicino
Alzarsi e camminare	Alzarsi dalla sedia (scheda 131) e cammino con appoggio

COME RACCONTARLO

- Mostra la tabella e indica il numero migliorato, anche di poco.
- Traducilo nella vita quotidiana: “due secondi in meno vuol dire fare in tempo a rispondere al telefono”.
- Lascia alla famiglia una copia della tabella e un foglio del Bonus 6.



Ricorda

Queste prove sono orientative e non diagnosticano nulla. Servono a misurare i cambiamenti nella stessa persona nel tempo. In caso di dolore, capogiri, fiato corto o una caduta recente, consulta il medico o il fisioterapista prima di proseguire.