

A-Ö jafnvægiskvarðinn

Veldu viðeigandi tölur, af þessum prósentukvarða, sem lýsa sjálfsöryggi þínu í eftirfarandi athöfnum.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
Ekkert öryggi Fullkomlega örugg/-ur

“Hversu örugg(ur) ert þú um að halda jafnvægi og vera stöðug(ur) þegar þú...”

1. gengur um húsið? _____%
2. gengur upp eða niður stiga? _____%
3. beygir þig niður og tekur upp inniskó sem liggur fremst á botninum inni í fataskáp? _____%
4. teygir þig eftir lítilli niðursuðudós á hillu í augnhæð? _____%
5. stendur á tám og teygir þig eftir einhverju fyrir ofan höfuð? _____%
6. stendur á stól og teygir þig eftir einhverju? _____%
7. sópar gólfið? _____%
8. gengur út að bíl sem er lagt í innkeyrsluna? _____%
9. ferð inni eða útúr bíl? _____%
10. gengur þvert yfir bílastæði í áttina að verslunarmiðstöð eða búð? _____%
11. gengur upp eða niður halla? _____%
12. gengur um troðfulla verslunarmiðstöð þar sem fólk gengur hratt framhjá þér? _____%
13. lendir í því að fólk rekur sig utan í þig á göngu um verslunarmiðstöðina? _____%
14. ferð í eða úr rúllustiga og heldur í handrið? _____%
15. ferð í eða úr rúllustiga, með fangið fullt af varningi, þannig að þú getur ekki haldið í handrið? _____%
16. gengur úti á ísilagðri gangstétt? _____%

Samtals úr spurningum 1-16 = _____ Stig.

Samtals stig / 16 = _____ A-Ö stig.

Jafnvægiskvarði tengdur athöfnum og öryggistilfinningu: A-Ö jafnvægiskvarðinn (The Activities-specific Balance Confidence Scale – The ABC scale)

Lýsing:

A-Ö kvarðinn er spurningalisti, ætlaður til að meta öryggi eldra fólks til að athafna sig í daglegu lífi án þess að missa jafnvægi eða detta. Líklegt er að sjálfsöryggi fólks sé minna þegar það á við jafnvægisvandamál að stríða. Einstaklingar geta einnig haft óhóflegt sjálfsöryggi sem samræmist ekki raunverulegri getu þeirra til að halda jafnvægi. Þeir einstaklingar geta óvitandi komið sér í hættulegar aðstæður.

Framkvæmd

Hægt er að láta þátttakendur fylla A-Ö spurningalistann út sjálfa, taka við þá viðtal á staðnum eða símleiðis. Stækka þarf letrið á eyðublaðinu ef þátttakendur eiga að fylla það út sjálfir en stækkuð útgáfa af mælikvarðanum, á sérstöku spjaldi, er gagnleg þegar viðtal er tekið. Það er mikilvægt að spyrillinn endurtaki setninguna “**Hversu örugg/-ur ert þú um að þú getir haldið jafnvægi og verið stöðug/-ur þegar þú...**” a.m.k. við aðra hverja spurningu á listanum. Grenslast þarf fyrir um skilning hvers þátttakanda á leiðbeiningunum og hvort hann á í erfiðleikum með að svara tilteknum spurningum.

Leiðbeiningar til þátttakenda

“Nú áttu að svara nokkrum spurningum sem tengjast því hversu örugg(ur) þú ert um að geta framkvæmt eftirfarandi athafnir **án þess að missa jafnvægið eða verða óstöðug(ur)**. Það gerir þú með því að velja eina prósentutölu á kvarðanum frá 0% upp í 100%. Ef viðkomandi athöfn er eitthvað sem þú **gerir ekki á þessu tímarskeiði ævinnar**, reyndu þá að ímynda þér hversu örugg(ur) þú værir ef að þú yrðir að framkvæma hana. Ef þú ert **vön/vanur** að nota gönguhjálpartæki, eða halda í einhvern, þegar þú framkvæmir athöfnina þá áttu að miða við að þú hefðir þann stuðning þegar þú metur sjálfsöryggi þitt. Láttu vita ef þú ert í vafa um hvernig svara skuli einhverri af spurningunum.”

Leiðbeiningar fyrir stigagjöf

Til að fá A-Ö-stig fyrir hvern þátttakanda þarf að leggja saman stigin (möguleg spönn frá 0 upp í 1600) og deila í með 16 (eða fjölda svara). Ef viðkomandi hefur ekki einhlýtt svar við spurningum númer 2, 9, 11, 14 og/eða 15 (mismunandi stigagjöf fyrir “upp” og “niður”, “inni” og “útúr” eða “í” og “úr”) þarf að skipta viðeigandi spurningu/-m í tvennt og gefa aðskilin stig fyrir hvorn hluta fyrir sig. Nota skal lægri stigagjöfina af þessum tveimur (sá hluti mun hafa áhrif á athöfnina í heild sinni, t.d. líkurnar á að viðkomandi gangi stiga). Reikna má út heildarstig ef a.m.k. 12 spurningum er svarað. Athugið að þegar spurningalistinn er lagður fyrir fólk sem býr í heitu loftslagi má sleppa spurningu númer 16 (ísilögð gangstétt) án þess að innri áreiðanleiki (alpha) minnki umtalsvert.

Heimildir:

Myers, A.M., Fletcher, P.C., Myers, A.H. & Sherk, W. (1998). Discriminative and evaluative properties of the Activities-specific Balance Confidence (ABC) Scale. *J Gerontol Med Sci*, 53A, M287-M294.

Myers, A.M., Powell, L.E., Maki, B.E., Holliday, P.J., Brawley, L.R. & Sherk, W. (1996). Psychological indicators of balance confidence: relationship to actual and perceived abilities. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 51, M37-43.

Powell, L.E. & Myers, A.M. (1995). The Activities-specific Balance Confidence (ABC) Scale. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*, 50A, M28-34.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

**Ekkert
öryggi**

**Fullkomlega
örugg/-ur**