

Mat á líkamsvirkni aldraðra (MLA)
Physical Activity Scale for the Elderly (PASE)

PASE stigagjöf

PASE atriði	Athöfn: tegund	Athöfn: vigt	Athöfn: tíðni	Vikt x tíðni
2	Ganga utan heimilis	20	a.	
3	Léttar íþróttir og tómstundaiðja	21	a.	
4	Miðlungs erfiðar íþróttir og tómstundaiðja	23	a.	
5	Erfiðar íþróttir og tómstundaiðja	23	a.	
6	Æfingar fyrir vöðvastyrk og vöðvaúthald	30	a.	
7	Létt heimilisstöf	25	b.	
8	Erfið heimilisstöf eða húsverk	25	b.	
9a	Viðhald á heimili	30	b.	
9b	Að hugsa um lóðina	36	b.	
9c	Blóma- og grænmetisrækt utandyra eða í gróðurhúsi	20	b.	
9d	Að annast annan einstakling	35	b.	
10	Launavinna eða sjálfboðavinna	21	c.	
			PASE stig:	

Athöfn: tíðni		
a. Notið töfluna hér fyrir neðan til að finna rétta stuðulinn fyrir klst/dag.		
b. 1 = gerði viðkomandi athöfn á síðustu 7 dögum; 0 = gerði ekki viðkomandi athöfn á sl. 7 dögum.		
c. Deila með 7 upp í klukkustundirnar sem eru gefnar upp í spurningu 10a; Ef engin vinna eða vinna sem felur í sér að sitja að mestu og hreyfa handleggina lítillga þá tíðni = 0.		

Hversu oft	Hve lengi í einu	klst/dag
Aldrei		0
Sjaldan	1. minna en 1 klst	0,11
	2. 1-2 klst	0,32
	3. 2-4 klst	0,64
	4. meira en 4 klst	1,07
Stundum	1. minna en 1 klst	0,25
	2. 1-2 klst	0,75
	3. 2-4 klst	1,5
	4. meira en 4 klst	2,5
Oft	1. minna en 1 klst	0,43
	2. 1-2 klst	1,29
	3. 2-4 klst	2,57
	4. meira en 4 klst	4,29

Mat á líkamsvirkni aldraðra (MLA) *Physical Activity Scale for the Elderly (PASE)*

PASE er staðlað mælitæki sem var sérstaklega hannað með faraldsfræðilega rannsóknir líkamsvirkni (hreyfingu) eldra fólks í huga (Washburn et al., 1993). PASE skiptist upp í þrjá hluta þar sem horft er til hreyfingar liðinnar viku: í frístundum (PASE-frí), við heimilisstörf (PASE-heima) og við vinnu (PASE-vinna). Frístundahlutinn felur í sér gönguferðir, íþróttir og tómstundaiðju á mismunandi erfiðleikastigum eins og sund, samkvæmisdansa, hjólreiðar, fjallgöngur o.fl.. Heimilisstörfin fela í sér létt og erfið húsverk, viðhald á heimili, vinnu á lóð, garðrækt og að annast annan einstakling. Vinnuhlutinn á bæði við um launa- og sjálfböðastörf. Fyrir hvern undirkravða eru gefin stig sem hækka með eftir því hversu lengi einstaklingurinn er að og hversu erfið athöfnin er. Þannig endurspeglar stigin hversu líkamlega virkur einstaklingur er á mismunandi sviðum daglegs lífs. Útkoman á hlutunum þremur er lögð saman til að fá heildarstig á PASE sem geta verið frá núll og upp í 400. Fólk sem er afburða virkt getur þó fengið meira en 400 stig.

PASE viðmið úr rannsókn á eldri Norðlendingum frá sumrinu 2004

Þátttakendur þjuggu í heimahúsum (utan öldrunarheimila), voru valdir með slembiúrtaki úr þjóðskrá og spönnuðu bilið frá því að vera hrumir upp í mjög heilsuhraustir.

Kyn	Aldurshópur	Meðaltal	N	Staðalfrávik	Miðtala	Lággildi	Hágildi
Karl	65-74 ára	190	59	109,8	171	25	513
	75-88 ára	90	34	53,6	89	2	235
	Allir karlar	154	93	105,0	124	2	513
Kona	65-74 ára	127	49	86,9	96	0	360
	75-88 ára	77	37	56,9	65	0	340
	Allar konur	105	86	79,1	90	0	360
Allir	65-74 ára	161	108	104,6	141	0	513
	75-88 ára	83	71	55,3	70	0	340
	Allir	130	179	96,3	107	0	513

Heimildir:

- New England Research Institutes. PASE Physical Activity Scale for the Elderly administration and scoring instruction manual. Watertown, MA: New England Research Institutes; 1991.
- Washburn RA, Smith KW, Jette AM, Janney CA. The Physical Activity Scale for the Elderly (PASE): development and evaluation. *J Clin Epidemiol.* 1993;46:153-62.
- Arnadóttir SA, Gunnarsdóttir ED, Lundin-Olsson L. Are rural older Icelanders less physically active than those living in urban areas? A population-based study. *Scand J Publ Health.* 2009;37:409-17.
- Sólveig Ása Árnadóttir & Elín Díanna Gunnarsdóttir (2007). Líkamshreyfing eldra fólks í dreifbýli og þéttbýli. Í *Rannsóknir í félagsvísindum VIII*, ritstjóri Úlfar Hauksson. Reykjavík: Félagsvísindadeild Háskóla Íslands.