

# Bergs Balanceskala

Navn: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_ CPR: \_\_\_\_\_

## Manual

### INSTRUKTION

Vis og forklar hver enkelt opgave for patienten, inden han/hun skal udføre den. **Første forsøg** pointsættes. Derfor er det meget vigtigt, at patienten har fået al den nødvendige information, så han/hun forstår opgaven. Brug den skrevne instruktion, men tilføj gerne med „vær venlig at...“ eller „i næste opgave skal du...“.

### POINTGIVNING

I mange af opgaverne skal patienten holde en bestemt stilling i et stykke tid. Du skal give gradvist lavere point, hvis de forskellige kriterier for tid og afstand ikke bliver opfyldt, hvis patienten kræver overvågning, eller hvis han/hun støtter sig til noget eller har brug for personhjælp. Med overvågning menes, at testeren vurderer, at der er en reel risiko for, at patienten kan miste balancen og få brug for støtte. Med „støtte“ og „hjælp“ menes, at der er fysisk kontakt mellem patienten og en anden person eller inventar i lokalet.

Patienten vælger selv, hvilket ben han/hun vil stå på eller hvor langt han/hun vil række fremover. Dette indebærer f.eks. i opgave 8, at patienten får 0 point, hvis han/hun rækker for langt fremover og mister balancen. Patientens indsigt i egen formåen påvirker således opgaveløsningen og dermed pointgivningen. Er du i tvivl om, hvilket point, der bedst svarer til det patienten kan klare, skal du altid vælge **det laveste alternativ**. Dette indebærer, at patienten i det mindste klarer denne sværhedsgrad, men ikke den nærmeste højere. **Hvis patienten scorer 1 point i opgave 2** („behøver flere forsøg for at stå 30 sek. uden støtte“), kan man stoppe testen efter opgave 5 og give „0 point“ for opgaverne 6-14.

## UDSTYR

For at udføre testen kræves:

- Et stopur med sekundviser
- Et A4-ark med markering af „0, 5, 12 og 25 cm“ og klæbemasse (fx. Platstik)
- En sko eller tøffel
- En stol med armlæn i standardhøjde (44-47 cm høj), samt en seng/plint eller stol uden armlæn, i samme højde (44-47 cm høj)
- Et trappetrin eller en skammel (18-20 cm høj)

## DOKUMENTATION

Skal patienten testes mere end én gang, er det meget vigtigt, at du **ikke** ser resultatet fra den/de forrige test. Hvis du ser, hvilke point patienten har fået ved en tidligere undersøgelse, er der risiko for, at du bliver påvirket i din pointgivning. Under testproceduren markerer du direkte i „test-skemaet“ det antal point, der modsvarer patientens præstation. Senere kan du overføre pointene til „Skema for gentagne målinger“.

---

Skalaen er udviklet af Dr. K. Berg, Center for Gerontology & Health Care Research, Brown University, Providence, RI, USA. Efter tilladelse af Dr. Berg er skalaen oversat til dansk af fysioterapeut Nina Beyer, Reumatologisk Afdeling, H Amb, Bispebjerg Hospital, 2400 Kbh. NV og professor dr.med. Marianne Schroll, Kommunehospitalet, Øster Farimagsgade 5, 1399 Kbh.K.

Den danske oversættelse af Bergs Balanceskala blev publiceret i sin endelige form i 1999.

# Bergs Balanceskala

## 1. SIDDENDE TIL STÅENDE

*Instruktion: Rejs dig op. Forsøg om du kan lade være med at bruge hænderne til støtte.*

- 4 kan rejse sig uden brug af hænderne og finder selv balancen
- 3 kan rejse sig ved brug af hænderne
- 2 kan rejse sig ved brug af hænderne, efter flere forsøg
- 1 behøver minimal hjælp for at komme op at stå eller for at finde balancen
- 0 har behov for moderat til maksimal hjælp af en eller flere personer for at komme op at stå

## 2. STÅ UDEN STØTTE

*Instruktion: Stå i 2 minutter uden at holde i noget.*

- 4 kan stå sikkert i 2 minutter
- 3 kan stå 2 minutter under overvågning
- 2 kan stå 30 sek. uden støtte
- 1 behøver flere forsøg for at stå 30 sek. uden støtte
- 0 kan ikke stå 30 sek. uden støtte

## 3. STÅENDE TIL SIDDENDE

*Instruktion: Sæt dig ned.*

- 4 sætter sig sikkert med minimal brug af hænderne
- 3 kontrollerer bevægelsen ved brug af hænderne
- 2 støtter bagsiden af benene mod stolen for at kontrollere bevægelsen
- 1 sætter sig uden hjælp, men ukontrolleret
- 0 behøver hjælp for at kunne sætte sig

Hvis patienten kunne stå i 2 min. uden støtte (i opgave 2), giv da 4 point i opgave 4 „sidde uden rygstøtte...“ og gå videre til opgave 5.

## 4. SIDDE UDEN RYGSTØTTE OG MED FØDDERNE PÅ GULV ELLER SKAMMEL

*Instruktion: Sid med armene over kors i 2 minutter uden at læne dig mod ryglænet.*

Hvis patienten ikke forstår at han/hun ikke må læne sig mod ryglænet, bør denne opgave udføres på en stol uden ryglæn eller på en seng/briks.

- 4 kan sidde sikkert i 2 min.
- 3 kan sidde 2 min. under overvågning
- 2 kan sidde i 30 sek.
- 1 kan sidde i 10 sek.
- 0 kan ikke sidde uden støtte i 10 sek.

## 5. FRA SIDDENDE PÅ EN STOL MED ARMLÆN TIL EN SENG/BRIKS ELLER STOL UDEN ARMLÆN OG VICE VERSA.

*Instruktion: Flyt dig fra din stol til sengen/briksen/den anden stol. Brug hænderne så lidt som muligt. Flyt dig så tilbage til din stol igen.*

Undersøgeren placerer en stol med armlæn i 90° vinkel

mod en seng/briks eller stol uden armlæn. Det er afgørende at forflytningen sker både fra en stol med armlæn og fra en seng/briks eller stol uden armlæn. Hvis patienten ikke kan forflytte sig i begge retninger, kan undersøgeren flytte stolen om til den anden side efter første forflytning.

- 4 kan forflytte sig sikkert med minimal brug af hænderne
- 3 kan forflytte sig sikkert med kraftig brug af hænderne
- 2 kan forflytte sig ved hjælp af mundtlig vejledning og/eller under overvågning
- 1 behøver hjælp af 1 person
- 0 behøver hjælp af 2 personer

## 6. STÅ UDEN STØTTE MED LUKKEDE ØJNE

*Instruktion: Luk øjnene og stå stille i 10 sekunder.*

Valgfri fodstilling.

- 4 kan stå sikkert i 10 sek.
- 3 kan stå i 10 sek. under overvågning
- 2 kan stå i 3 sek.
- 1 står stille, men er nødt til at åbne øjnene inden der er gået 3 sek.
- 0 behøver hjælp for ikke at falde

## 7. STÅ UDEN STØTTE MED FØDDERNE SAMLEDE

*Instruktion: Stå med fødderne helt samlet uden at støtte til noget i 1 min.*

- 4 kan stille sig med samlede fødder uden hjælp og stå sikkert i 1 min.
- 3 kan stille sig med samlede fødder uden hjælp og stå i 1 min. under overvågning
- 2 kan stille sig med samlede fødder uden hjælp, men kan ikke stå i 30 sek.
- 1 behøver hjælp til at stille sig med samlede fødder, men kan stå der i 15 sek.
- 0 behøver hjælp til at stille sig med samlede fødder og kan ikke stå der i 15 sek.

## 8. I STÅENDE STILLING RÆKKE FREMOVER MED STRAKTE ARME

*Instruktion: Løft armene frem op til vandret. Stræk fingrene og ræk fremover så langt du kan.*

Når patienten har løftet armene op til vandret, fastgør undersøgeren et stykke papir med markering af 0,5,12,25 cm på væggen (brug klæbemasse). 0-markeringen skal være ud for patientens fingerspids på 3. finger. Fingrene og armen må ikke berøre væggen. Observer hvor langt fingerspidsen kommer, når patienten rækker fremover.

- 4 kan række sikkert fremover, > 25 cm
- 3 kan række sikkert fremover, >12 cm
- 2 kan række sikkert fremover, > 5 cm
- 1 kan række fremover under overvågning
- 0 mister balancen ved forsøg på at række fremover / skal have støtte

**9. STÅ OG SAMLE GENSTAND OP FRA GULV**

*Instruktion: Saml skoen op, der ligger foran dine fødder.*

Undersøgeren placerer skoen/tøflen 1 skobredde foran patientens fødder.

- 4 kan sikkert og uden besvær samle skoen op
- 3 samler skoen op, men behøver overvågning
- 2 kan ikke samle skoen op, men når ned 2,5-5 cm fra skoen og holder balancen uden hjælp
- 1 kan ikke samle skoen op og behøver overvågning under forsøget
- 0 behøver hjælp for ikke at miste balancen / forsøger ikke

**10. I STÅENDE, KIGGE BAGUD OVER VENSTRE OG HØJRE SKULDER**

*Instruktion: Drej kroppen og kig lige bagud over venstre skulder. Gør det samme til modsat side.*

Undersøgeren kan evt. placere en genstand direkte bagved patienten, som patienten opfordres til at kigge efter.

- 4 kan kigge bagud til begge sider og drejer hele kroppen
- 3 kan kigge bagud til den ene side, nedsat drejning til modsat side
- 2 kan kun kigge til siden, nedsat drejning til begge sider, men holder balancen
- 1 har behov for overvågning under drejning af kroppen
- 0 behøver støtte for ikke at falde

**11. DREJE 360 GRADER RUNDT**

*Instruktion: Drej dig hele vejen rundt, i en fuld cirkel. Hold en pause. Drej dig derefter hele vejen rundt den modsatte vej.*

- 4 kan dreje sikkert rundt 360 grader den ene vej på max. 4 sekunder og derefter den anden vej på max. 4 sek.
- 3 kan dreje sikkert rundt 360 grader, på 4 sekunder eller mindre, men kun den ene vej
- 2 kan dreje sikkert rundt 360 grader men langsomt, begge veje
- 1 har behov for overvågning og mundtlig vejledning for at kunne dreje 360 grader
- 0 behøver støtte for at kunne dreje 360 grader

**12. STÅENDE UDEN STØTTE, SÆTTE SKIFTEVIS VENSTRE OG HØJRE FOD PÅ TRAPPETRIN**

*Instruktion: Sæt skiftevis venstre og højre fod op på trappetrinnet/skamlen. Bliv ved indtil begge fødder har rørt trinnet/skamlen 4 gange.*

- 4 kan stå uden støtte og sikkert sætte hver fod på trappetrinnet/skamlen 4 gange, på 20 sek.
- 3 kan stå uden støtte og sikkert sætte hver fod på trappetrinnet/skamlen 4 gange, på mere end 20 sek.
- 2 kan klare at sætte hver fod på trappetrinnet/skamlen 2 gange uden hjælp, men under overvågning

- 1 kan klare at sætte hver fod på trappetrinnet/skamlen mere end 1 gang med minimal hjælp
- 0 behøver hjælp for ikke at miste balancen / forsøger ikke

**13. STÅENDE UDEN STØTTE MED DEN ENE FOD FORAN DEN ANDEN**

*Instruktion: Stå på linjen med den ene fod. Tag et lille skridt frem.*

*Forsøg at sætte foden foran den anden. (Hvis dette lykkes) Forsøg så at sætte foden på linjen lige foran den anden fod.*

*Du skal forsøge at stå i 30 sek.*

Til hjælp for patienten har undersøgeren markeret en linje på gulvet.

For at få 3 point skal den forreste fods hæl placeres foran den bageste fods tæer og skridtbredden skal nogenlunde svare til patientens normale skridtbredde under gang.

- 4 kan sætte fødderne i den rigtige stilling og blive stående i 30 sekunder
- 3 kan sætte den ene fod foran den anden og blive stående i 30 sekunder
- 2 kan sætte den ene fod et lille skridt frem, dog ikke foran den bageste, og blive stående i 30 sekunder
- 1 har behov for hjælp til at sætte den ene fod frem, men kan blive stående i stillingen i 15 sekunder
- 0 mister balancen når foden sættes frem / kan ikke blive stående i stillingen

**14. STÅ PÅ 1 BEN**

*Instruktion: Stå på 1 ben så længe du kan uden at støtte.*

Valgfrit ben.

- 4 kan løfte det ene ben og blive stående i > 10 sek.
- 3 kan løfte det ene ben og blive stående i 5-10 sek.
- 2 kan løfte det ene ben og blive stående i mindst 3 sek.
- 1 forsøger at løfte benet, kan ikke holde stillingen i 3 sekunder, men står uden støtte
- 0 behøver hjælp for ikke at falde / forsøger ikke

( ) **Totale antal point (max = 56)**

Tester: \_\_\_\_\_

Berg K, Wood-Dauphinée S, Williams JI, Gayton D: Measuring balance in the elderly: preliminary development of an instrument. *Physiother Can* 1989;41:304-311. Berg K: Balance and its measure in the elderly: a review. *Physiother Can* 1989;41:240-245. Berg K, Maki BE, Williams JI, Holliday PJ: Clinical and laboratory measures of postural balance in an elderly population. *Arch Phys Med Rehabil* 1992;73:1073-1080. Berg K, Wood-Dauphinée S, Williams JI, Maki BE: Measuring balance in the elderly: Validation of an instrument. *Can J Public Health* 1992;83(suppl.2):S7-S11. Berg K, Wood-Dauphinée S, Williams JI: The balance scale: reliability assessment with elderly residents and patients with an acute stroke. *Scand J Rehab Med* 1995;27:27-36

# Bergs Balanceskala

## Skema for gentagne målinger

Navn: \_\_\_\_\_ CPR: \_\_\_\_\_

	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:	Dato:
1 Siddende til stående					
2 Stå uden støtte					
3 Stående til siddende					
4 Sidde uden støtte					
5 Forflytninger fra stol til seng					
6 Stå med lukkede øjne					
7 Stå med fødderne samlede					
8 Række fremover med strakte arme					
9 Samle objekt op fra gulv					
10 Dreje kroppen og kigge bagud					
11 Vende 360 grader					
12 Sætte fødderne skiftevis på trappetrin					
13 Stå tandemstående					
14 Stå på ét ben					
SAMLET POINTSUM					
Undersøgers signatur					

MAXIMUM POINT = 56.

Bispebjerg Hospital og Kommunehospitalet, November 1998.