

Insulta Ietekmes skala

Versija 3.0

Jautājumi par fiziskajiem ierobežojumiem, kas radušies insulta ietekmē.

1. Pēdējās nedēļas laikā, kā Jūs novērtētu spēku..	Daudz spēka	Diezgan daudz spēka	Nedaudz spēka	Pavisam nedaudz spēka	Nav spēka
a. Rokā, kas tika skarta pēc insulta?	5	4	3	2	1
b. skartās rokas satvērienā?	5	4	3	2	1
c. Kājā, kas tika skarta pēc insulta ?	5	4	3	2	1
d. Pēdā/ potītē, kas tika skarta pēc insulta?	5	4	3	2	1

Jautājumi par atmiņas un domāšanas problēmām, kas radušās insulta ietekmē.

2. Pēdējās nedēļas laikā, cik grūti Jums bija...?	Ļoti viegli	Viegli	Nelielas grūtības	Grūti	Ļoti grūti
a. Atcerēties, ko cilvēki ir tikko teikuši?	5	4	3	2	1
b. Atcerēties lietas, kas notika iepriekšējā dienā?	5	4	3	2	1
c. Atcerēties darīt konkrētas lietas (piemēram, apmeklēt ieplānotas tikšanās vai lietot medikamentus)?	5	4	3	2	1
d. Atcerēties nedēļas dienu?	5	4	3	2	1
e. Koncentrēties?	5	4	3	2	1
f. Ātri domāt?	5	4	3	2	1
g. Risināt ikdienas problēmas?	5	4	3	2	1

Jautājumi par sajūtām, izmaiņām garastāvoklī un spēju kontrolēt emocijas pēc insulta.

3. Pēdējās nedēļas laikā, cik bieži Jūs...?	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Visu laiku
a. Jutāties bēdīgs?	5	4	3	2	1
b. Jutāties vientuļš?	5	4	3	2	1
c. Jutāties kā apgrūtinājums citiem?	5	4	3	2	1
d. Jutāties tā, ka jums nav nākotnes?	5	4	3	2	1
e. Vainojāt sevi par pieļautajām kļūdām?	5	4	3	2	1
f. Izbaudījāt lietas tikpat daudz kā iepriekš?	5	4	3	2	1
g. Jutāties uztraukts?	5	4	3	2	1
h. Jutāt, ka dzīvei ir jēga?	5	4	3	2	1
i. Smaidījāt un smējāties vismaz vienu reizi dienā?	5	4	3	2	1

Jautājumi par spēju komunicēt ar citiem cilvēkiem, kā arī par spēju lasīt un uztvert citu cilvēku teikto sarunas laikā.

4. Pēdējās nedēļas laikā, cik grūti Jums bija...?	Ļoti viegli	Viegli	Nedaudz grūti	Grūti	Ļoti grūti
a. Atcerēties pretī esošas personas vārdu?	5	4	3	2	1
b. Saprast, par ko ir saruna?	5	4	3	2	1
c. Atbildēt uz jautājumiem?	5	4	3	2	1
d. Pareizi nosaukt lietas?	5	4	3	2	1
e. Iesaistīties sarunā ar vairākām personām vienlaicīgi (grupā)?	5	4	3	2	1
f. Sarunāties pa tālruni?	5	4	3	2	1
g. Piezvanīt kādam (ieklaujot tālruņa izmantošanu- pareizā numura atrašanu, zvana izpildīšanu)?	5	4	3	2	1

Jautājumi par aktivitātēm, ko Jūs darītu tipiskā dienā.

5. Pēdējo divu nedēļu laikā, cik grūti Jums bija...?	Ļoti viegli	Viegli	Nedaudz grūti	Ļoti grūti	Neiespējami
a. Sagriezt ēdienu, izmantojot dakšu un nazi?	5	4	3	2	1
b. Apģērbt ķermeņa augšdaļu?	5	4	3	2	1
c. Veikt mazgāšanās aktivitāti?	5	4	3	2	1
d. Nogriezt kāju nagus?	5	4	3	2	1
e. Laicīgi nokļūt līdz tualetei?	5	4	3	2	1
f. Kontrolēt urīnpūsli (bez negadījumiem)?	5	4	3	2	1
g. Kontrolēt zarnu trakta izvadi (bez negadījumiem)?	5	4	3	2	1
h. Veikt vieglus mājasdarbus (notīrīt putekļus, saklāt gultu, nomazgāt traukus, iznest atkritumus, u.c.)?	5	4	3	2	1
i. Doties iepirkties?	5	4	3	2	1
j. Veikt grūtus mājasdarbus (mazgāt veļu, veikt dārza darbus, u.c.)?	5	4	3	2	1

Jautājumi par mobilitātes spējām mājās un sabiedrībā.

6. Pēdējo divu nedēļu laikā, cik grūti Jums bija...?	Ļoti viegli	Viegli	Nedaudz grūti	Ļoti grūti	Neiespējami
a. Noturēt līdzsvaru sēdus?	5	4	3	2	1
b. Noturēt līdzsvaru stāvus?	5	4	3	2	1
c. Pārvietoties, nezaudējot līdzsvaru?	5	4	3	2	1
d. Pārvietoties no gultas uz krēslu?	5	4	3	2	1
e. Veikt nelielus attālumus?	5	4	3	2	1
f. Ātri pārvietoties?	5	4	3	2	1
g. Uzkāpt vienu pakāpienu pa kāpnēm?	5	4	3	2	1
h. Uzkāpt vairākus pakāpienus pa kāpnēm?	5	4	3	2	1
i. Iekāpt un izkāpt no mašīnas?	5	4	3	2	1

Jautājumi par skartās rokas funkciju pēc insulta.

7. Pēdējo divu nedēļu laikā, cik grūti Jums bija...?	Ļoti viegli	Viegli	Nedaudz grūti	Ļoti grūti	Neiespējami
a. Nest smagus priekšmetus (somu, iepirkumus, u.c)?	5	4	3	2	1
b. Nospiegt/ pagriezt durvju rokturi?	5	4	3	2	1
c. Atvērt bundžu vai burku?	5	4	3	2	1
d. Aizsiet kurpju šņores?	5	4	3	2	1
e. Paņemt monētas?	5	4	3	2	1

Šie jautājumi ir par to, kā insults ir ietekmējis jūsu spēju piedalīties aktivitātēs, kuras jūs parasti darāt, lietas, kas jums ir nozīmīgas un palīdz atrast dzīves mērķi.

8. Pēdējo četru nedēļu laikā, cik daudz no laika Jums radās grūtības...?	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Visu laiku
a. Darbā (apmaksātā, brīvprātīgajā)?	5	4	3	2	1
b. Sociālajās aktivitātēs?	5	4	3	2	1
c. Mierīgu aktivitāšu veikšanā (lasīšana)?	5	4	3	2	1
d. Aktīvu aktivitāšu veikšanā (ceļošana, sportošana)?	5	4	3	2	1
e. Izpildīt ģimenes locekļa/ drauga lomu?	5	4	3	2	1
f. Piedalīties reliģiskās aktivitātēs?	5	4	3	2	1
g. Kontrolēt savu dzīvi tā, kā Jūs to vēlaties?	5	4	3	2	1
h. Palīdzēt citiem?	5	4	3	2	1

9. Atjaunošanās pēc insulta

Skalā no 0 līdz 100, kur 100 norāda uz pilnīgu atveseļošanos un 0 - bez uzlabojumiem, kā Jūs vērtējat, cik ļoti Jūs esat atveseļojies pēc insulta?

_____ 100 Pilnīga atveseļošanās

_____ 90

_____ 80

_____ 70

_____ 60

_____ 50

_____ 40

_____ 30

_____ 20

_____ 10

_____ 0 Bez uzlabojumiem

INSULTA IETEKMES SKALA 3.0 LATVIEŠU VALODAS VERSIJA

Lietošana, vērtēšana

Domēni	Minimālais punktu skaits	Maksimālais punktu skaits
Spēks	4	20
Rokas funkcija	5	25
Mobilitāte	9	45
Ikdienas aktivitātes	10	50
Emocijas	9	45
Atmiņa	7	35
Komunikācijas spējas	8	40
Sociālās aktivitātes	8	40
Atjaunošanās pēc insulta	-	-

Skalas veids	Likerta skala, 5 punktu skala no 1-5
Skalas lietošana	➤ Skalu aizpilda speciālists intervējot pacientu vai pacients patstāvīgi 1.SADAĻA - Ja pacients apgalvo, ka pēc insulta nav ietekmēta ķermeņa puse- pacients vērtē savu vājāko ķermeņa pusi 4. SADAĻA – Ja pacients apgalvo, ka aktivitātes neveic, jāatzīmē “Ļoti grūti” 4f- Ja pacients nezvana, taču spēj telefonu noturēt, tad- viegli 5. SADAĻA - Ja pacients apgalvo, ka aktivitātes neveic, jāatzīmē “Neiespējami” 5a- ja pacients ēd ēdienu, kuru nav nepieciešams griezt, taču šķiet, ka spētu ēdienu sagriezt, jāatzīmē “Neiespējami” 5c- Mazgāšanās neietver nokļūšanu līdz dušai/ vannai 5i- Iepirkšanās neiekļauj nokļūšanu uz veikalu 6. SADAĻA – Ja pacients aktivitātes nav veicis, atzīmēt “Neiespējami” 8. SADAĻA - Ja pacients aktivitātes nav veicis, atzīmēt “Neiespējami”
Laiks	15-20 minūtes

Pacientu piemērotība	➤ Pacienti pēc insulta ➤ Pacienti, kas spēj izpildīt vismaz 3 soļu komandas, bez smagiem kognitīviem traucējumiem (Skalu ieteicams lietot pacientiem, kuriem Standartizētā Mini-mentālā stāvokļa izmeklējumā punktu skaits nav mazāks par 16)
Punktu skaitīšanas procedūra	➤ Rezultāts tiek aprēķināts katrā sadaļā atsevišķi, izņemot pēdējā (devītajā). ➤ Formula katrai sadaļai: Gala rezultāts= (Iegūtais rezultāts – minimālais iespējamais punktu skaits)/maksimālais iespējamais rezultāts*100= % ➤ Emociju domēnu “3f, 3h, 3i jautājumos” punktu skaitīšana ir jāveic apgrieztā kārtībā: 1 – 5; 2 – 4; 3 – nemainīgs; 4 – 2; 5 – 1. ➤ Fizisko spēju punktu skaita formula= (Spēks + rokas funkcija + mobilitāte + ikdienas aktivitātes) / 4 ➤ 9. sadaļa - Atjaunošanās pēc insulta: Izvēlētais punktu skaits = gala rezultāts ➤ Zems rezultāts=liela ietekme uz dzīves kvalitāti