

Tinetti Test

Voor de evaluatie van evenwicht en gang.

Benodigheden:

Harde stoel zonder armleuning en standaardzithoogte (± 50 cm).

Procedure:

BALANS	Score:	/16
Instructies	De bewoner zit op een harde stoel zonder leuning, de volgende manoeuvres worden getest.	
1. Zitbalans	- zakt scheef of onderuit - zit stabiel en veilig	0 1
2. Rechtopstaan	- onmogelijk zonder hulp - mogelijk met armsteun - mogelijk zonder armsteun	0 1 2
3. Pogingen tot rechtopstaan	- onmogelijk zonder hulp - mogelijk >1 poging - mogelijk met 1 poging	0 1 2
4. Balans in stand (eerste 5 seconden)	- onstabiel (wankelt, voet- en rompbewegingen) - stabiel met steun (rollator, stok of dergelijke) - stabiel zonder enige steun	0 1 2
5. Balans in stand	- onstabiel - stabiel, voetafstand >10 cm of armsteun - voeten gesloten, zonder steun	0 1 2
6. Duwtje op sternum (3x) (voeten samen)	- begint te wankelen - wankelt maar herstelt zich - stabiel	0 1 2
7. Gesloten ogen (voeten samen)	- onstabiel - stabiel	0 1
8. 360° ronddraaien	- onregelmatige stapjes - regelmatige stapjes	0 1
	- onstabiel (wankelt) - stabiel	0 1
9. Gaan zitten	- onveilig (valt, misrekening afstand) - gebruikt armen - veilige en vloeiende beweging	0 1 2

GANG	Score:	/12
Instructies	De bewoner staat samen met de kinesitherapeut; hij stapt in de gang of in de kamer, eerst aan een gewoon tempo, dan op de terugweg in een snellere maar veilige pas. De bewoner gebruikt eigen hulpmiddelen zoals een stok of een looprek.	
10. Inzetten van gang na startwoord	- aarzeling of verschillende pogingen - zonder aarzeling	0 1
11. Paslengte en hoogte		
Rechts zwaaivoet	- passeert de li standvoet niet	0
	- passeert de li standvoet	1
	- komt niet los van de grond	0
	- komt los van de grond	1
Links zwaaivoet	- passeert de re standvoet niet	0
	- passeert de re standvoet	1
	- komt niet los van de grond	0
	- komt los van de grond	1
12. Pas symmetrie	- re en li staplengte zijn niet gelijk - re en li staplengte zijn gelijk	0 1
13. Pas continuïteit	- haltes of discontinuïteit tussen passen - passen lijken continu	0 1
14. Afwijkende gang	- opvallende afwijking - middelmatige afwijking of gebruik van loophulp - rechtuit zonder loophulp	0 1 2
15. Romp	- uitgesproken rompbeweging of van gebruik loophulp	0
	- geen rompbeweging maar flexie van knieën, rug of spreiding van armen	1
	- rechttop zonder loophulp	2
16. Voetafstand	- hielen uit elkaar	0
	- hielen raken mekaar bijna tijdens stappen	1

Totaalscore: / 28

Een score lager dan 26 wijst gewoonlijk op een probleem; hoe lager de score, hoe groter het probleem. Een score lager dan 19 wijst op een vijfvoudig risico op vallen.

(Tinetti, 1986)