

" اندکس تحرک ریورمید "

۱. آیا می‌توانید بدون کمک دیگران از پشت به پهلو بگردید؟
☐ بله ☐ خیر
۲. آیا خودتان به تنهایی قادرید از تخت بلند شده و لبه تخت بنشینید؟
☐ بله ☐ خیر
۳. آیا می‌توانید بدون اینکه کسی شما را نگه دارد ۱۰ ثانیه لبه تخت بنشینید؟
☐ بله ☐ خیر
۴. آیا قادر هستید با کمک دست یا صندلی (یا بدون آن) کمتر از ۱۵ ثانیه از صندلی بلند شوید و ۱۵ ثانیه بایستید؟
☐ بله ☐ خیر
۵. مراقب بیمار باشید تا ۱۰ ثانیه بدون کمک گرفتن از هر وسیله‌ای بایستد!!
☐ بله ☐ خیر
۶. آیا می‌توانید از تخت خارج شده روی صندلی بنشینید و دوباره به تخت بازگردید؟
☐ بله ☐ خیر
۷. آیا در صورت لزوم می‌توانید با یک وسیله کمکی اما بدون توقف ۱۰ متر راه بروید؟
☐ بله ☐ خیر
۸. آیا قادرید بدون کمک دیگران از پله‌ها بالا بروید؟
☐ بله ☐ خیر
۹. آیا بیرون از خانه پیاده‌روی می‌کنید، مثلاً در پیاده‌رو؟
☐ بله ☐ خیر
۱۰. آیا در منزل می‌توانید ۱۰ متر را بدون کمک، عصا یا بریس راه بروید؟
☐ بله ☐ خیر
۱۱. اگر چیزی را روی زمین بیندازید، آیا قادر هستید که ۵ متر راه رفته و آنرا بازگردانید؟
☐ بله ☐ خیر
۱۲. آیا می‌توانید روی زمین‌های ناهموار راه بروید (چمن، یخ و برف، گل و سنگفرش شنی؟)
☐ بله ☐ خیر
۱۳. آیا قادر هستید بدون کمک و نظارت دیگران به حمام یا زیر دوش رفته، حمام کنید و خارج شوید؟
☐ بله ☐ خیر
۱۴. آیا می‌توانید مسافت ۱۰ متر را در ۴ ثانیه و بدون شل زدن بدوید؟ (دو تند قابل قبول است)
☐ بله ☐ خیر

" اندکس یم "

مشخص نمایید از میان اعداد درج شده در ذیل کدامیک به هر کدام از گزینه‌ها از ۱ تا ۹ تعلق می‌گیرد؟ چقدر انجام این کارها در شما ترس ایجاد می‌کند و برایتان مشکل است!

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
اصلاً	کمی مشکل	کاملاً سخت	خیلی مشکل	خیلی خیلی مشکل				
۱. تنهایی با اتوبوس یا قطار مسافرت کردن	۲. تنهایی در خیابانهای شلوغ قدم زدن	۳. رفتن به مغازه‌های شلوغ						
۴. تنها از خانه دور شدن	۵. فضاهای باز و بزرگ	۶. تنها در خانه ماندن						
۷. به تنهایی بازار رفتن	۸. مسافرت با اتومبیل بعنوان مسافر	۹. رانندگی کردن						

" اندکس کاتز "

نوع فعالیت نمره (۱ یا ۰)	مستقل (۱ نمره برای هر فعالیت)	وابسته (۰ نمره برای هر فعالیت)
بدون نظارت، راهنمایی یا کمک فردی	با نظارت، راهنمایی یا کمک فردی	
حمام کردن _____	(۱ امتیاز) بیمار کاملاً بتهایی حمام می کند یا فقط برای شستن یکی از قسمتهای بدن مثل پشت، اندامهای انتهایی و نواحی تناسلی به کمک نیاز دارد.	(۰ امتیاز) بیمار برای رفتن به وان یا زیر دوش و خارج شدن و شستن بیش از یک قسمت از بدن نیاز به کمک دارد (مثلاً پاها و اندام تناسلی).
لباس پوشیدن _____	بیمار به تنهایی قادرست لباسهایش را از کمد یا جارختی برداشته و بپوشد. کمر بند، دکمه ها و غیره را خودش می بندد اما ممکن است برای بستن بند کفش کمک بخواهد.	برای لباس پوشیدن به کمک نیاز دارد یا اینکه کلاً دیگران به او لباس می پوشانند.
دستشویی رفتن _____	بدون کمک دیگران به دستشویی می رود، روی سنگ دستشویی نشسته و بلند می شود، ناحیه تناسلی را می شوید، لباسهایش را بالا کشیده و مرتب می کند.	بیمار را باید به دستشویی ببرند و تمیز کنند یا از ظرف و توالت چهارپایه ای استفاده می کند.
جابجایی _____	بدون کمک دیگران به تخت رفته از آن خارج می شود یا روی صندلی نشسته و برمی خیزد (اگر از وسایل کمک حرکتی هم استفاده کند قابل قبول است).	بیمار برای رفتن به تخت و خارج شدن از آن یا نشستن روی صندلی به کمک نیاز دارد یا باید کلاً فرد دیگری برایش اینکار را انجام دهد.
کنترل _____	کنترل ادراری – مدفوعی کامل دارد.	کاملاً یا بطور نسبی کنترل ادراری – مدفوعی ندارد.
غذا خوردن _____	بدون کمک دیگران غذا را از ظرف به دهان می برد. ممکن است کس دیگری برایش آشپزی کند.	برای غذا خوردن نیاز به حمایت کامل یا نسبی دارد یا کلاً نیاز به تغذیه تزریقی دارد.

" خلاصه فرم بررسی وضعیت ذهنی – Mini Mental Status "

❖ جهت یابی :

از بیمار پرسید؟

در چه سال، فصل، تاریخ، ماه و روزی قرار داریم ؟

مراکز نمره ۵

در چه استان، کشور، شهر، بیمارستان و طبقه‌ای قرار گرفته‌ایم ؟

مراکز نمره ۵

❖ تثبیت موضوعی :

سه شی را نام ببرید (هر کدام را در یک ثانیه، آرام و واضح). سپس بلافاصله از بیمار سوال کنید. به هر پاسخ صحیح یک نمره تعلق می‌گیرد! سپس تکرار سه نام بی‌ارتباط را ادامه دهید- تا شش بار- تعداد تکرار اسامی را ثبت کنید.

مراکز نمره ۳

(بخاطر داشته باشید؛ بیماری که برای یادگیری این کلمات به ۷ بار تکرار یا بیشتر داشته باشد نمره یادآوری وی مختل است)

❖ توجه و شمارش :

از بیمار بخواهید از ۱۰۰ هفت تا هفت تا کم کند؟ (تا پنج عدد- ۹۳، ۸۶، ۷۹، ۷۲، ۶۵) اگر برای بیمار مشکل است، از وی بخواهید یک کلمه پنج حرفی را از آخر هجی کند؟ (مثل: بصیرت، زندان، مبارک)

مراکز نمره ۵

❖ یادآوری :

از بیمار بخواهید سه کلمه‌ای را که قبلاً نام برده بودید بخاطر بیاورد !

مراکز نمره ۳

❖ زبان :

نام بردن: به بیمار دو شی مثل ساعت مچی و مداد نشان داده از وی بخواهید نامشان را بگوید. تکرار: یک جمله بگویید و از بیمار بخواهید آنرا تکرار کند (فقط یکبار) دستور سه مرحله‌ای: یک تیکه کاغذ به بیمار داده و از او بخواهید آنرا تا کرده، به دست چپ داده و روی زمین بیندازد.

مراکز نمره ۱

مراکز نمره ۳

خواندن: روی یک صفحه سفید با خط خوانا و درشت بنویسید "چشماتان را ببندید" و از بیمار بخواهید آنرا اجرا کند.

مراکز نمره ۱

نوشتن: یک تیکه کاغذ سفید به بیمار بدهید و از او بخواهید یک جمله بنویسد که فاعل و فعل و مفعول داشته باشد (درست بودن قواعد و اصول نگارشی مهم نیست)

مراکز نمره ۱

کپی کردن: دو ستاره پنج ضلعی بکشید که از هم بگذرند و از بیمار بخواهید یکی دقیقاً مثل آن رسم کند (باید هر ۱۰ ضلع رسم شود تا بیمار امتیاز بگیرد ریال وجود ترمور و چرخش در طرح رسم شده خالی از اشکال است)

مراکز نمره ۱

لطفاً با علامت زدن در خانه‌های زیر تعیین کنید هرچند وقت یکبار حالات یادشده در شما اتفاق می‌افتد.

ردیف	سوال	تقریباً همیشه	بیشتر اوقات	گاهی اوقات	تقریباً هرگز
۱	احساس ناراحتی و رنجش می‌کنم.				
۲	هنور از چیزهای سرگرم کننده گذشته، لذت می‌برم.				
۳	احساس وحشت زدگی می‌کنم گویی اتفاق ناگواری می‌افتد.				
۴	می‌توانم بخندم و جنبه جالب و سرگرم کننده اشیاء اطرافم را ببینم.				
۵	افکار نگران کننده ای از ذهنم می‌گذرد.				
۶	احساس خوشحالی می‌کنم.				
۷	می‌توانم به راحتی بنشینم و احساس آرامش کنم.				
۸	احساس تنهایی می‌کنم.				
۹	احساس دلشوره و نگرانی دارم.				
۱۰	توجهی به ظاهرم ندارم.				
۱۱	بیقرارم، بطوری که مجبورم دائماً حرکت کنم.				
۱۲	با لذت بردن از چیزها به آینده نگاه می‌کنم.				
۱۳	بطور ناگهانی احساس ترس و وحشت می‌کنم.				
۱۴	می‌توانم از یک کتاب خوب یا یک برنامه رادیویی یا تلویزیونی لذت ببرم.				