



# **SUNNAAS ADL INDEX**

## **SKORINGSMANUAL**

### **1. FØDEINNTAK**

DELE OPP MAT, INNTA FØDE, TYGGE OG SVELGE.

- 1.0. Må ha hjelp til alt fødeinntak.
- 1.1. Må ha hjelp av person i spisesituasjon, eller hjelp til regulering av matinntak.
- 1.2. Spiser selv med hjelpemidler eller spesiell tilrettelegging, for eksempel dele opp maten på forhånd. Ikke avhengig av personhjelp i spisesituasjonen.
- 1.3. Spiser selv.

### **2. KONTINENS**

HA KONTROLL OVER URIN OG AVFØRING.

- 2.0. Har ingen kontroll. Inkontinent og må ha hjelp til alt.
- 2.1. Må ha noe hjelp for eksempel til å skifte kateterpose, bytte bleier, bruke uridom. Kan si fra når det er behov for hjelp.
- 2.2. Bruker hjelpemidler og administrerer dette selv, eks. kateter, uridom. Tilfredsstillende hygiene.
- 2.3. Kontinent for urin og avføring og klarer dette selv.

*For RMS forstås med dette punktet BLÆRETØMMING.*

*Punktet beskriver type tømmeregime og evnen til å ivareta det selv.*

- 2.0. *Kan ikke ivareta blæretømming. Må ha hjelp til alt.*
- 2.1. *Må ha noe hjelp, for eksempel til forflytning, bytte bleier, tømme pose.*
- 2.2. *Kan ivareta blæretømming selv, men trenger tilrettelegging: for eksempel dostol eller seng.*
- 2.3. *Ivaretar blæretømming under alle forhold.*

F:\ERGORAPPI\Sunnaas ADL-index\ADL index nøkkel no.doc

Postadresse:  
1450 Nesoddtangen

Telefon: 66 96 90 00  
Telefaks: 66 91 25 76  
Besøksadresse: Bjørnemyrveien  
11

E-post: firmapost@sunnaas.no  
Giro: 6004 06 57048  
Foretaksnr.: 883 971 752

HELSE  ØST

### 3. MOBILITET INNENDØRS

KOMME SEG RUNDT I BOLIG OG PÅ ARBEIDSPASS.

- 3.0. Må ha hjelp til all forflytning, kan ikke kjøre evt. rullestol selv.
- 3.1. Må ha hjelp av og til. Trenger hjelp til eller må minnes på rullestolbremser. Kommer seg rundt på flatt underlag. Ikke terskler eller små hindringer, eller åpne dører. Må ha personhjelp ved gange pga. manglende sikkerhet, orienteringssvikt, nedsatt syn eller lignende.
- 3.2. Komme seg rundt selv med hjelpemidler under sikre forhold. Kan nyttiggjøre seg trygghetsalarm.
- 3.3. Beveger seg innendørs alene, uten hjelpemidler. Kan reise seg fra gulv.

### 4. TOALETTBESØK

KOMME SEG PÅ TOALETTET, TØRKE SEG OG TA PÅ KLÆRNE I FORBINDELSE MED TOALETTBESØK. SØRGE FOR TILFREDSSTILLENDEN HYGIENE.

- 4.0 Må ha hjelp hele tiden, evt. hjelp av mer enn en person på toalettet.
- 4.1. Trenger litt hjelp av en person hver gang til støtte, til hygiene, dra opp buksa og lignende eller til påminning før det er "for sent".
- 4.2. Kan gå på toalettet selv, men trenger tilrettelegging: støttehåndtak, clossomat m.m. Klarer selv under sikre forhold, har evt. dårlig hygiene.
- 4.3. Klarer toalettbesøk uten hjelp eller hjelpemidler med tilfredsstillende hygiene.

*For RMS forstås med dette punktet TARMTØMMING.*

*Punktet beskriver tømmeregime, og evnen til å ivareta dette selv.*

- 4.0. *Kan ikke ivareta tarmtømming.*
- 4.1. *Trenger litt hjelp av en person hver gang, for eksempel til forflytning eller klær.*
- 4.2. *Kan ivareta tarmtømming selv, men trenger tilrettelegging: for eksempel dostol eller seng.*
- 4.3. *Ivaretar tarmtømming under alle forhold.*

## **5. OVERFLYTTING**

FLYTT SEG FRA SENG TIL STOL, RULLESTOL TIL TOALETT. INN OG UT AV SENG. TIL TOALETT ELLER DUSJ/DOSTOL

- 5.0. Kan ikke overflytte seg selv, trenger mye personhjelp også ved bruk av hjelpemidler (pasientløfter).
- 5.1. Trenger litt personhjelp, eller overflytter seg selv, men trenger tilsyn, evt. av sikkerhetsmessige grunner.
- 5.2. Kan overflytte seg med hjelpemidler, (støttehåndtak eller lignende,) eller på steder hvor situasjonen er tilrettelagt, og under trygge forhold.
- 5.3. Klarer all overflytting selv.

## **6. AV/PÅKLEDNING**

TA AV OG PÅ SEG DAGLIGE KLÆR (INKL. BH, STRØMPER, SKO, OG YTTERTØY), OG MED ET AKSEPTABELT UTSEENDE.

- 6.0. Kan ikke kle av eller på seg.
- 6.1. Kan delvis kle seg, trenger hjelp til sko, skjorteknapper, evt. skinne, og lignende. Trenger motivering eller litt tilsyn om klærne sitter riktig på, eller hjelp til valg av hensiktsmessige klær. Kler av eller på seg selv. Kan alene, men bruker uhensiktsmessig lang tid og mye energi.
- 6.2. Kler seg selv med hjelpemidler, tilpassede, omsydde eller spesialmerkede klær, utelater enkelte vanskelige plagg, eller lisser m.m. Utføres innen rimelig tid og energiforbruk.
- 6.3. Kler seg helt selv.

## **7. DAGLIG HYGIENE**

VASKE SEG (INKL. HOLDE ORDEN PÅ KLUTER, HÅNDKLÆR OG KRANER), PUSSE TENNER, GRE HÅRET, BARBERE SEG, OG SJEKKE SETET FOR TRYKKSÅR. TILFREDSSTILLENDEN HYGIENE.

- 7.0. Kan ikke vaske og stelle seg selv.
- 7.1. Vasker og steller seg delvis selv, men må ha hjelp, tilsyn, motivering eller instruksjon av en person, evt. av sikkerhetsmessige grunner. Kan alene, men bruker uhensiktsmessig lang tid og mye energi.
- 7.2. Vasker og steller seg selv med hjelpemidler eller tilrettelegging. Har evt. dårlig hygiene. Utføres innen rimelig tid og energibruk, og under sikre forhold. Tar evt. ansvar for at andre sjekker setet for trykksår.
- 7.3. Utfører personlig stell tilfredsstillende. Sjekker om nødvendig selv setet for trykksår.

## **8. MATLAGING**

LAGE ET BRØDMÅLTID MED KAFFE/TE, LAGE ENKELT VARMMÅLTID (BRUK AV 1 KOKEPLATE). ÅPNE EMBALLASJE FOR MAT.

- 8.0. Kan ikke lage noe mat selv.
- 8.1. Kan lage noe mat selv, men trenger hjelp til enkelte ting, for eksempel kan ikke mestre komfyr, store problemer med bruk av redskap, dårlig struktur og uhensiktsmessig bruk av tid, trenger motivering eller tilsyn, evt. av sikkerhetsmessige grunner.
- 8.2. Lager mat selv med hjelpemidler eller tilrettelegging, og under sikre forhold. for eksempel får oppskåret brød, ferdiglaget middag som kan varmes opp. Utføres innen rimelig tid og energibruk. Kan åpne emballasje med hjelpemidler.
- 8.3. Lager mat som skissert over med tilfredsstillende kosthold og hygiene. Ingen problemer med emballasje.

## **9. BAD/DUSJ**

BADE ELLER DUSJE INKL. BRUKE KRANER, TØRKE SEG OG KLE AV/PÅ SEG.

- 9.0. Kan ikke bade/dusje uten personhjelp hele tiden.
- 9.1. Bader/dusjer med noe personhjelp, for eksempel trenger hjelp til kraner, av/påkledning eller av sikkerhetsmessige grunner. Trenger hjelp til å komme i gang med å bade eller dusje.
- 9.2. Bader/dusjer selv med hjelpemidler, for eksempel dusjkrakk, støttehåndtak, termostatstyrt blandebatteri og lignende. Tørker og kler seg selv, evt. med tilrettelegging, og under sikre forhold. Evt. dårlig hygiene.
- 9.3. Dusjer/bader selv, på eget initiativ. Tilfredsstillende hygiene.

## **10. HUSARBEID**

UTFØRE HUSARBEID SOM OPPVASK, RENGJØRING, STELL AV TØY, OG HAR OVERSIKT OVER HUSHOLDNING OG NØDVENDIGE ARBEIDSOPPGAVER.

- 10.0. Kan ikke utføre noe husarbeid.
- 10.1. Kan utføre litt husarbeid, som støvtørking, oppvask, småvask av klær med mer. Må ha hjelp til tyngre husarbeid, eller personhjelp til å ha oversikt over hva som må gjøres og struktur i arbeidet. Trenger hjelp til innkjøp. Kan alene men bruker uhensiktsmessig mye tid og energi.
- 10.2. Utfører husarbeid med hjelpemidler, tilrettelegging eller strukturering av situasjonen, under sikre forhold.
- 10.3. Klarer alt husarbeid selv og tar initiativ til å utføre nødvendige oppgaver. Klarer å organisere innkjøp.

## **11. MOBILITET UTENDØRS**

KOMME SEG UT AV BOLIG, UTFØRE NØDVENDIGE ÆREND OG KOMME SEG RUNDT TIL VENNER, FAMILIE, OG KUNNE BENYTTTE KULTURTLBUD.

- 11.0. Kan ikke komme seg ut av boligen selv, eller komme seg rundt uten hjelp hele tiden.
- 11.1. Kan klare noe selv, for eksempel kjøre rullestol på flatt underlag, men trenger hjelp til bakker, fortauskanter med mer. Må ha litt personstøtte ut av bolig eller ved gange ute, og inn og ut av bil. Kan ikke orientere seg på egenhånd. Kan alene, men bruker uhensiktsmessig mye tid og energi.
- 11.2. Kommer seg ut under sikre forhold, med hjelpemidler og/eller tilrettelegging, eks. rullestol, utendørs rampe, gelender, krykker, rullator, spesialbygget bil og lignende. Kan benytte transporttjeneste selv. Kan handle det en må.
- 11.3. Komme seg rundt ved egen hjelp over alt, uten hjelpemidler og hjelpetiltak. Kan handle det en vil, bruke offentlig transport og/eller kjøre privat bil som ikke er ombygd.

## **12. KOMMUNIKASJON**

FORMIDLE OG MOTTA INFORMASJON, BRUKE TELEFON OG PORTTELEFON. EVNEN TIL Å TILKALLE HJELP.

- 12.0. Ingen funksjonell kommunikasjon.
- 12.1. Kan formidle enkle beskjeder, svare ja/nei på spørsmål, eller bruke non-verbal kommunikasjon. Må ha direkte kontakt med en person. Kan bruke kommunikasjonssystem med personhjelp.
- 12.2. Kan bruke kommunikasjonshjelpemidler som telefon med hjelpemiddel, varslingsystemer, eller kommunikasjonshjelpemidler som for eksempel peketavle, kommunikator, EDB etc. på egenhånd.
- 12.3. Ingen kommunikasjonsproblemer. Trenger ikke trygghetsalarm, kommer seg til telefonen ved fall.