

Sairaala \_\_\_\_\_

**ELDERLY MOBILITY SCALE (EMS)**

**MITTAUSLOMAKE**

Nimi \_\_\_\_\_ Sotu \_\_\_\_\_ Os. \_\_\_\_\_

Mittaaja \_\_\_\_\_ Pvm \_\_\_\_\_ Os. \_\_\_\_\_

Pisteet

**Selinmakuulta istumaan nousu**

- Nousee istumaan itsenäisesti 2
- Tarvitsee istumaan nousussa yhden henkilön apua 1
- Tarvitsee istumaan nousussa kahden tai useamman henkilön apua 0

**Istumasta selinmakuulle meno**

- Menee itsenäisesti selinmakuulle sänkyyn 2
- Tarvitsee selinmakuulle menossa yhden henkilön apua 1
- Tarvitsee selinmakuulle menossa kahden tai useamman henkilön apua 0

**Istumasta seisomaan nousu**

- Nousee seisomaan itsenäisesti 3 sekunnissa 3
- Nousee seisomaan itsenäisesti yli 3 sekunnissa 2
- Tarvitsee seisomaan nousussa yhden henkilön apua (sanallinen tai fyysinen) 1
- Tarvitsee seisomaan nousussa kahden tai useamman henkilön apua 0

**Seisominen**

- Seisoo ilman tukea ja kykenee ojentamaan käden eteen ja sivulle 3
- Seisoo ilman tukea, mutta tarvitsee tukea käden ojentamisessa eteen ja sivulle 2
- Seisoo, mutta tarvitsee tukea . 1
- Seisoo, mutta tarvitsee tukea toiselta henkilöltä 0

**Kävely**

- Kävelee itsenäisesti ja turvallisesti (myös yhden kepin kanssa) 3
- Kävelee itsenäisesti ja turvallisesti apuvälineen kanssa 2
- Kävelee apuvälineen kanssa, mutta kävely epävarmaa/turvatonta 1
- Tarvitsee kävellessä toisen henkilön tukea tai jatkuvaa valvontaa 0

**Kurkottaminen eteen käsivarsi ojennettuna**

- Eteen kurkotus yli 16 cm 4
- Eteen kurkotus 8-16 cm 2
- Eteen kurkotus alle 8 cm tai ei kykene kurkottamaan lainkaan 0

**Kävelytesti 6 metriä**

- Suoriutuu matkasta 15 sekunnissa 3
- Suoriutuu matkasta 16-30 sekunnissa 2
- Suoriutuu matkasta yli 30 sekunnissa 1
- Ei kykene kävelemään 6 metriä 0

Pisteet yhteensä: \_\_\_\_\_

Kaikkien suoritusten pisteet lasketaan yhteen. Mittauksen kokonaispistemäärän perusteella mitattavan liikkumiskyky voidaan luokitella:

Pisteet 14-20	Mitattava kykenee liikkumaan itsenäisesti ja hänellä on mahdollisuus selviytyä itsenäisesti päivittäisistä toiminnoista.
Pisteet 10-13	Tarvitsee apua liikkumisessa.
Pisteet alle 10	Ei pysty liikkumaan itsenäisesti.

Huomioita

---

---

---