

ADL - INDEX enligt Sunnaas

BEDÖMNINGSKRITERIER: 3 = Kan själv och gör det 2 = Kan själv och gör det med hjälpåtgärder	Klarar sig själv
1 = Behöver hjälp av annan person eller motivering eventuellt kan själv men gör det inte 0 = Kan inte	Klarar sig inte själv

BEDÖMNINGSTILLFÄLLE

	0	1	2	3	Kommentarer	0	1	2	3	Kommentarer
1 Äta										
2 Kontinens										
3 Förflyttning inne										
4 Toalettbesök										..
5 Överflyttning										
6 Av/påklädning										
7 Daglig hygien										
8 Matlagning										
9 Bad/dusch										
10 Hushållsarbete										
11 Förflyttning ute										
12 Kommunikation										
Summa poäng										

Sammanfattning/analys:

Bedömare:

Nyckel till ADL-index enligt Sunnaas

1. Äta

Portionera ut, mat, inta föda, tugga och svälja.

- 0 Behöver hjälp med allt födointag.
- 1 Behöver hjälp av annan person i ätsituationen eller hjälp med att reglera matintag.
- 2 Äter själv med hjälp av hjälpmedel eller fodrar förberedelser, t ex på förhand utportionerad mat.
- 3 Äter själv.

2. Kontinens

Kontroll av urin och avföring.

- 0 Har ingen kontroll. Inkontinent och måste ha hjälp med allt.
- 1 Måste ha någon hjälp, t ex att byta kateterpåse, blöjor, använda uridom.
Kan säga till när det behövs hjälp.
- 2 Använder hjälpmedel och sköter dessa själv, t.ex. kateter, uridom. Tillfredsställande hygien.
- 3 Kontinent med avseende på urin och avföring och klarar allt själv.

3. Förflyttning

Tar sig fram i bostad och på arbetsplats.

- 0 Måste ha hjälp med förflyttning. Kan inte köra rullstol själv.
- 1 Behöver ha hjälp ibland. Behöver hjälp med eller måste påminnas om bromsarna. Tar sig fram på slätt underlag. Klarar inte trösklar eller små hinder eller att öppna dörrar. Måste ha hjälp vid annan person vid gång, saknar säkerhet eller orienteringsförmåga.
- 2 Tar sig fram själv med hjälpmedel under säkra förhållanden. Kan tillgodogöra sig trygghetslarm.
- 3 Tar sig fram inomhus själv utan hjälpmedel. Kan ta sig upp från golvet.

4. Toalettbesök

Ta sig till och från toaletten, torka sig, ta på kläder i samband med toalettbesöket. Sörjer för tillfredsställande hygien.

- 0 Behöver hjälp hela tiden, ev. hjälp av mer än en person på toaletten.
- 1 Behöver varje gång lite hjälp av annan person som stöd, till hygien, dra upp byxor och liknande.

- 2 Kan gå på toaletten själv men behöver hjälpanordningar såsom stödhandtag, clos-o-mat m.m.
- 3 Klarar toalettbesök utan hjälpmedel med tillfredställande hygien.

5. Överflyttning

Från säng till stol, stol till stol, rullstol till toalett, i och ur säng, till toalett eller dusch/toalettstol.

- 0 Kan inte överflytta sig själv, behöver mycket hjälp av annan person också vid användning av hjälpmedel (patientlyft).
- 1 Behöver lite hjälp av annan person eller överflyttar sig själv men behöver av säkerhetsskäl tillsyn.
- 2 Kan överflytta sig själv med hjälp av hjälpmedel/stödhandtag eller på ställen där situationen är tillrättalagd under trygga förhållanden.
- 3 Klarar all överflyttning själv.

6. Av/påklädning

Tar av och på sig kläder (inkl. bh, strumpor, skor, ytterkläder) och med ett acceptabelt utseende.

- 0 Kan inte klä av eller på sig själv.
- 1 Kan delvis klä sig, behöver hjälp med skena, skor, skjortknappar och liknande. Behöver motiveras eller lite tillsyn så att kläderna sitter riktigt på. Klär av eller på sig själv. Kan själv men använder orimligt lång tid och energi.
- 2 Klarar sig själv med hjälpmedel, anpassade, omsydda eller specialsydda kläder, utelämnar enstaka svåra plagg eller skosnören. Utförs inom rimlig tid eller energiförbrukning.
- 3 Klarar sig helt själv.

7. Daglig hygien

Tvätta sig (inkl. hålla ordning på tvättlappar, handduk och kranar), borsta tänder, kamma håret, raka sig och observera trycksår på sätet. Tillfredställande hygien.

- 0 Kan inte tvätta eller sköta sig själv.
- 1 Tvättar eller sköter sig delvis själv men måste ha hjälp, tillsyn, motivering eller instruktion av annan person av säkerhetssjäl. Kan men behöver orimlig lång tid och mycket energi.
- 2 Tvättar och sköter sig själv med hjälp av hjälpmedel eller tillrättaläggning. Har ev. dålig hygien. Utförs inom rimlig tid och energiförbrukning och under säkra förhållanden. Tar ansvar för att andra observerar trycksår på sätet.
- 3 Utför personlig skötsel tillfredställande. Sköter sätet själv om det är nödvändigt.

8. Matlagning

Tillaga en fika med kaffe/te. Tillaga en enkel måltid (använda kokplatta). Öppna mätförpackningar.

- 0 Kan inte laga någon mat själv.
- 1 Kan laga någon mat själv men behöver hjälp till enkla saker t. ex. kan inte hantera spisen. Stora problem med användandet av redskap. Dålig planering och orimlig lång tid. Behöver motivering eller tillsyn, ev. av säkerhetsskäl.
- 2 Lagar mat själv med hjälpmedel eller tillrättaläggning och under säkra förhållanden, t.ex. får färdigskuret bröd, färdiglagad middag som kan värmas. Kan öppna förpackningen med hjälp av hjälpmedel.
- 3 Lagar all mat själv med tillfredställande kosthållning och hygien. Inga problem med förpackningar.

9. Bad/dusch

Badar och duschar inkl. använder kranar, torkar sig och klär av/på sig.

- 0 Kan inte bada/duscha utan hjälp av annan person hela tiden.
- 1 Badar/duschar med hjälp av annan person, t ex behöver hjälp med kranar, av/påklädning eller säkerhetsmässiga skäl. Behöver hjälp att påbörja badning eller duschning.
- 2 Badar/duschar själv med hjälpmedel, t ex duschstol, stödhandtag eller måste ha termostatblandare. Torkar och klär sig själv ev. med tillrättaläggning och under säkra förhållanden. Dålig hygien och behöver påminnas.
- 3 Duschar/badar själv på eget initiativ. Tillfredställande hygien.

10. Hushållsarbete

Utför hushållsarbete som disk, städning, klädvård, och har översikt över hushållet och nödvändiga arbetsuppgifter.

- 0 Kan inte utföra något hushållsarbete.
- 1 Kan utföra lite hushållsarbete, t ex att damma, diska, lättare tvätt m.m. Måste ha hjälp till tyngre hushållsarbete eller hjälp av annan person med att ha översikt över vad som måste göras och planering i arbetet. Behöver hjälp vid inköp. Kan själv men använder orimligt mycket tid.
- 2 Utför hushållsarbetet med hjälp av hjälpmedel. Tillrättarlägger eller planerar arbetet under säkra förhållanden.
- 3 Klarar allt hushållsarbete själv och tar initiativ till att utföra nödvändiga uppgifter. Klarar att organisera inköp.

11. Förflyttningar utomhus

Tar sig ut från bostaden, utföra nödvändiga ärenden och ta sig runt till vänner, familjen och kunna utnyttja kulturerbjudanden.

- 0 Kan inte själv ta sig ut från bostaden eller ta sig ut utan hjälp hela tiden.
- 1 Kan klara något själv, t ex köra rullstolen på slätt underlag men behöver hjälp i backar, vid trottoarkanter m.m. Måste ha lite stöd av annan person, ut ur bostaden eller vid gång ute, i och ur bil. Kan inte orientera sig på egen hand. Kan själv men använder orimligt mycket tid eller energi.
- 2 Kan ta sig ut under säkra förhållanden med hjälpmedel och/eller tillrättaläggning, t ex rullstol, utomhusramper, trappräcke, kryckor, rollator, specialbyggd bil och liknande. Kan använda sig av färdtjänst. Kan handla det nödvändigaste.
- 3 Kan ta sig fram överallt, utan hjälpmedel eller hjälpåtgärder. Kan handla. Kan använda allmänna kommunikationer och/eller köra bil som inte är anpassad.

12. Kommunikation

Förmåga att förmedla och ta emot information, använda telefon och porttelefon. Förmåga att tillkalla hjälp.

- 0 Ingen funktionell kommunikation.
- 1 Kan förmedla enkla meddelanden, svara ja/nej på frågor eller använda icke verbal kommunikation. Måste ha direkt kontakt med en person. Kan använda kommunikationssystem med hjälp av annan person.
- 2 Kan använda kommunikationshjälpmedel såsom telefon, larmsystem eller kommunikationshjälpmedel, t ex pektavla, kommunikator, EDB m.m. på egen hand.
- 3 Inga kommunikationsproblem.