



ÖLÇEKLER Ek-5

Tablo 1. Yaşlı bireyin genel ve günlük yaşam aktivitelerinin değerlendirilmesi

Değerlendirme Tipi	Değerlendirme Aracı	Yaşlı Bireyin Bağımlılık Durumu			Açıklama
		Tam Bağımsız	Kısmi Bağımlı	Tam Bağımlı	
Genel Durum Değerlendirmesi	Klinik Kırılganlık Ölçeği	9 puan	2-8 puan	1 puan	İlk ziyarette yapılmalıdır. Ölçeğin uygulanma zamanlaması; 0 (ilk ziyaret)-6. ay-12. Ay olmak üzere yılda 3 kezdir.
Günlük Yaşam Aktivitelerinin Değerlendirilmesi	Katz Bağımsızlık İndeksi	6 puan		0 puan	İlk ziyarette yapılmalıdır. Her ziyarette tekrarlanmalıdır. Yaşlı bireyin, "0" puan aldığı etkinlikler doğrultusunda ilgili etkinlik kapsamında hizmet sunan uzmanlığa yönlendirmesi yapılır.
Günlük Enstrümental Yaşam Aktivitesinin Değerlendirilmesi	Lawton Günlük Enstrümental Yaşam Aktivite Skalası	8 puan		0 puan	İlk ziyarette yapılmalıdır. Her ziyarette tekrarlanmalıdır. Yaşlı bireyin, "0" puan aldığı etkinlikler doğrultusunda ilgili etkinlik kapsamında hizmet sunan uzmanlığa yönlendirmesi yapılır.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR İÇİN HATIRLATMA NOTLARI:

- Yaşlı bireyin genel ve günlük yaşam aktivitelerinin değerlendirilmesine ilişkin ölçekler yaşlı bireyin ilk ziyaretinde mutlaka yapılmalıdır.
- Ölçekler yaşlı birey veya bireyin yakını/bakım veren kişi ile görüşme yapılarak uygulanabilir.
- Unvan gözetmeksizin sağlık personeli tarafından uygulanmalıdır.
- Kronik hastalıkları olan yaşlı bireylerin ölçek puanlaması sonucu tam bağımlı olarak belirlenmesi durumunda bireyin yalnız yaşayamayacağı unutulmamalı ve bu konuda gereken tedbirlerin alınması için koordinasyon sağlanmalıdır.
- Bireyin herhangi bir akut hastalığının olması halinde ise bu ölçeklerin sonuçlarının değişebileceği hatırlanmalıdır. Bu nedenle bireylere akut hastalık döneminden sonra ölçekler tekrarlanmalıdır.
- Ölçekler, ilk ziyaret haricinde diğer ziyaretlerin uzaktan görüntülü görüşme ile yapılması durumunda görüntülü görüşme esnasında da tekrarlanabilir.



Tablo 2. Klinik Kırılgenlık Ölçeği

Klinik Kırılgenlık Durumu	Açıklama	Klinik Kırılgenlık Skoru
Çok İyi	Güçlü, aktif, enerjik ve motive insanlar. Genellikle düzenli egzersiz yaparlar. Kendi yaşitlarının üzerinde en iyileridir.	1
İyi	Aktif hastalık semptomu olmamasına rağmen kategori 1'den daha az iyilerdir. Sıklıkla egzersiz yaparlar veya fırsat buldukça aktiftirler. (Örneğin mevsimsel)	2
İdare Eder	Tıbbi sorunları iyi kontrol edilen, fakat rutin yürüyüşün üzerinde düzenli aktif olanlar.	3
Zedelenebilir	Başkalarının günlük yardımına bağlı olmamakla birlikte, semptomları günlük aktivitelerini sıklıkla kısıtlar. En yaygın şikâyet yavaş hareket etme, gün içinde yorgun hissetmedir.	4
Hafif Kırılgen	Bu insanlarda belirgin yavaşlama vardır ve araç kullanımı gereken günlük yaşam aktivitelerinde yüksek oranda yardıma ihtiyaç duyarlar (Finans, ulaşım, ağır ev işleri, ilaç kullanımı). Bu insanlar artan oranda alış-veriş yapmakta, dışarda tek başlarına yürümekte, yemek hazırlamakta ve ev işlerinde zorluk çekerler.	5
Orta Kırılgen	Tüm ev dışı aktivitelerde ve ev düzeni için yardıma ihtiyaç duyarlar. Ev için sıklıkla merdivenlerde problem yaşarlar ve banyo yapmak için yardıma ihtiyaç duyarlar ve elbiselerini giyerken minimal desteğe ihtiyaç duyabilirler.	6
Ağır Kırılgen	Kişisel bakım için fiziksel veya kognitif her ne neden olursa olsun tamamen bağımlıdırlar. Böyle olsalar bile stabil gözükürler. 6 ay içinde düşme riskleri o kadar yüksek değildir.	7
Çok Ağır Kırılgen	Tamamen bağımlıdırlar ve yaşam sonuna yakındırlar. Tipik olarak en ufak bir hastalıktan bile düzelemezler.	8
Terminal Hasta	Yaşam sonuna yaklaşmaktadırlar <6 ay yaşam beklentisi olan kategoriye uygundurlar. Onun dışında açık olarak kırılgen değildirler.	9

Kırılgenlık, fizyolojik rezervlerde yaşla ilişkili olarak ortaya çıkan azalmayı ifade etmektedir. Adaptif kapasitenin kaybı, stres faktörlerine duyarlılığın artması ve direncin azalması sonucunda ortaya çıkan bir sendromdur.



Klinik Kırılgnlık Ölçeği



1 Çok zinde-Dinç, aktif, enerji dolu, motive olan kişiler. Bu kişiler sıklıkla düzenli egzersiz yaparlar. Kendi yaşlıları arasında en dinç olan kişilerdir.



2 İyi- Aktif hastalık semptomu olmayan fakat 1. Kategorideki kişilerden daha az dinç; sıklıkla egzersiz yaparlar veya ara sıra çok aktiftirler. Örn: mevsimsel



3 İyi idare edebilir- Medikal sorunları kontrol altında olan, düzenli yürüyüş dışında aktif olamayan kişilerdir.



4 Kolay incinebilir- Günlük işlerinde bağımsız olmasına rağmen hastalık semptomlarından dolayı hareketleri kısıtlıdır. Genellikle yakınmaları 'yavaşlık' ve 'gün boyu yorgunluk hissi' dir.



5 Hafif kırılgn-Hareketlerde daha belirgin olan yavaşlama, enstrümental günlük yaşam aktivitesinde (finansal konular, transfer, ağır ev işleri, ilaç kullanımı) yardıma ihtiyaç duyma.



6 Orta Derece Kırılgn-Ev dışı aktivitelerinin tamamında ve ev içi temizlik işlerinde tamamen bağımlı. Genellikle merdiven çıkması sorunlu, destekli banyo yapan ve giyinme konusunda minimal yardım ihtiyacı olabilecek kişilerdir.



7 Aşırı Kırılgn- herhangi bir sebepten dolayı (fiziksel veya kognitif) kişisel bakım için tamamen başkasına bağımlı. Bununla birlikte stabil görünümde veya ölüm riski yüksek olmayan kişiler (6 ay içinde)



8 Çok Aşırı Kırılgn- Tamamen bağımlı, ömrünün sonuna yakın kişiler. Tipik olarak hafif bir hastalığı bile atlatamayacak kişilerdir.



9 Terminal Hastalık- Ömrünün sonuna yakın olan kişiler. Bu kategori kırılgnlık olmadan da 6 aydan daha kısa yaşam beklentisi olanlar için

-Demansı olanlar hastalarda kırılgnlık değerlendirilmesi: Kırılgnlık derecesi ile demans derecesi benzerdir.

-Hafif demans durumundaki genel semptomlar, yakın zamanlı olayın kendisini hatırlasa da detayları unutma, aynı soruları/hikayeyi tekrarlama, sosyal geri çekilme

-Orta evre demans durumunda, eski olaylar hatırlansa da yakın dönem hafıza ciddi olarak bozulmuştur. Destekleme ile kişisel bakım yapabilirler.

-İleri evre demans durumunda, kişisel bakım desteksiz yapılamaz.

Kaynak: 1- Rockwood K, Song X, MacKnight C, et al. A global clinical measure of fitness and frailty in elderly people. CMAJ. 2005 Aug 30;173(5):489-495.

2- Özsürekcı, C., Balcı, C., Kızırlarslanoğlu, M. C., Çalışkan, H., Tuna Dođrul, R., Ayçiçek, G. ř., Sümer, F., Karabulut, E., Yavuz, B. B., Cankurtaran, M., & Halil, M. G. (2020). An important problem in an aging country: identifying the frailty via 9 Point Clinical Frailty Scale. Acta clinica Belgica, 75(3), 200-204. <https://doi.org/10.1080/17843286.2019.1597457>



Tablo 3. Katz Günlük Yaşam Aktiviteleri Ölçeği

Etkinlik	Bağımsız* (1 puan)	Bağımlı** (0 puan)	Puan
Banyo yapma	Kendi başına yıkanabiliyor ya da vücudun küçük bir kısmı için yardım alıyor.	Kendi başına yıkanamıyor. Vücudun büyük bir kısmının yıkanması için yardıma ihtiyaç duyuyor.	
Giyinme	Kıyafetlerini dolaptan kendisi alıp giyinebilir (Ayakkabısını bağlarken yardım alabilir)	Giyinirken yardım alıyor veya başkası tarafından giydiriliyor.	
Tuvalet	Tuvalete gitme, oturup kalkma, üzerini tekrar giyinme, temizlenme gibi aktiviteleri kendi başına yapabiliyor.	Tuvalete giderken yardım alıyor, diğer işlemleri tek başına yapamıyor, lazımlık veya sürgü kullanıyor.	
Transfer	Yataktan ya da sandalyeden tek başına kalkar ve oturur. (Baston vs. yardımcı cihaz kullanabilir)	Yataktan sandalyeye geçerken kısmi veya tam olarak başkasına ihtiyaç duyar.	
Kontinans	Gaita ve idrar kontrolü tam.	Kısmi veya tam gaita/idrar inkontinansı mevcut.	
Beslenme	Yemeği tabaktan ağzına kendisi götürebiliyor. (Yemeği başkası hazırlayabilir)	Başkası tarafından yediriliyor veya parenteral beslenme ihtiyacı var.	
Yaşlı Bireyin Toplam Puanı			

6 Puan Hasta Bağımsız / 0 Puan: Hasta Tam Bağımlı

*Etkinliklerin bağımsızlık bölümündeki açıklamalara uyan yaşlı birey, her bir etkinlik için "1" üzerinden puan alır. Bu bölümdeki her bir etkinlik için “denetim, yönlendirme ve yardım yoktur.” En yüksek toplam puan “6” puandır. Bu yaşlı birey bağımsızdır.

** Etkinliklerin bağımsızlık bölümündeki açıklamalara uyan yaşlı birey, her bir etkinlik için "0" üzerinden puan alır. Bu bölümdeki her bir etkinlik için “denetim, yönlendirme ve yardım vardır veya tam bakım iledir”. En düşük toplam puan “0” puandır ve bu yaşlı birey çok bağımlıdır.

Kaynak: 1. Katz S, Ford AB, Moskowitz RW, Jackson BA, Jaffe MW. Studies of Illness in the Aged. The Index of Adl: A Standardized Measure of Biological and Psychosocial Function. Jama 1963; 185: 914-9.

2. Arik G, Varan HD, Yavuz BB, Karabulut E, Kara O, et al. Validation of Katz index of independence in activities of daily living in Turkish older adults. Arch Gerontol Geriatr. 2015;61(3):344-50.



Tablo 4. Lawton-Brody Enstrümantal Günlük Yaşam Aktivitesi Ölçeği

Aktivite*Her maddede ilk koşul sağlanıyorsa tam puan alır ve altındakiler sorulmaz	Puan
Telefonu Kullanabilme	
<ul style="list-style-type: none">• Telefonu rahatlıkla kullanabilir.	1
<ul style="list-style-type: none">• Birkaç iyi bilinen numarayı çevirebilir.	1
<ul style="list-style-type: none">• Telefona cevap verir ancak arayamaz.	1
<ul style="list-style-type: none">• Telefonu hiç kullanamaz.	0
Alışveriş	
<ul style="list-style-type: none">• Tüm alışverişini bağımsız olarak kendisi yapar.	1
<ul style="list-style-type: none">• Küçük alışverişlerini kendisi yapar.	1
<ul style="list-style-type: none">• Tüm alışverişlerinde yardıma ihtiyaç duyar.	1
<ul style="list-style-type: none">• Alışveriş yapamaz.	0
Yemek Hazırlama	
<ul style="list-style-type: none">• Yeteri kadar yemeği planlar, hazırlar ve servis edebilir.	1
<ul style="list-style-type: none">• Kullanılacak malzeme sağlanırsa yeteri kadar yemek hazırlayabilir.	1
<ul style="list-style-type: none">• Hazır yemeği ısıtır ve sunar veya yemek hazırlar ancak yeterli diyeti sağlayamaz.	1
<ul style="list-style-type: none">• Yemeklerinin hazırlanması ve servis edilmesine ihtiyacı vardır.	0
Ev Temizliği	
<ul style="list-style-type: none">• Yalnız başına veya nadir destekle evin üstesinden gelir.	1
<ul style="list-style-type: none">• Bulaşık yıkama, yatak yapma gibi günlük hafif işleri yapabilir.	1
<ul style="list-style-type: none">• Günlük hafif işleri yapar ancak yeterli temizliği sağlayamaz.	1
<ul style="list-style-type: none">• Tüm ev idame işlerinde yardıma ihtiyaç gösterir.	1
<ul style="list-style-type: none">• Hiç bir ev temizliği işine katılamaz.	0
Çamaşır	
<ul style="list-style-type: none">• Kişisel çamaşırını tamamen kendisi yıkar.	1
<ul style="list-style-type: none">• Çorap, mendil gibi küçük malzemeleri yıkayabilir.	1
<ul style="list-style-type: none">• Tüm çamaşır işi başkaları tarafından halledilmek zorundadır.	0
Yolculuk	
<ul style="list-style-type: none">• Toplu taşıma araçlarından bağımsız olarak faydalanır veya kendi arabasını kullanır.	1
<ul style="list-style-type: none">• Taksiye biner, toplu taşıma araçlarını kullanamaz.	1
<ul style="list-style-type: none">• Başkalarının yardımı ile toplu taşıma araçlarından faydalanabilir.	1
<ul style="list-style-type: none">• Yolculuğu başkalarının yardımı ile taksi veya otomobile sınırlıdır.	1
<ul style="list-style-type: none">• Yolculuk yapamaz.	0
İlaçlarını Kullanabilme Sorumluluğu	
<ul style="list-style-type: none">• İlaçlarını zamanında ve belirtilen dozda alabilir.	1
<ul style="list-style-type: none">• İlaçları önceden farklı dozlarda hazırlanırsa düzenli kullanabilir.	1
<ul style="list-style-type: none">• İlaçlarını kendi başına düzenli kullanamaz.	0
Mali İşler	
<ul style="list-style-type: none">• Bağımsız olarak tüm mali işlerinin üstesinden gelir.	1
<ul style="list-style-type: none">• Günlük mali işlerini halleder ancak büyük mali işlerde ve banka işlerinde yardıma ihtiyaç duyar.	1
<ul style="list-style-type: none">• Mali işlerini takip edemez.	0
Toplam	/8

Kaynak: Isik EI, Yılmaz S, Uysal I, Basar S. Adaptation of the Lawton Instrumental Activities of Daily Living Scale to Turkish: Validity and Reliability Study. Ann Geriatr Med Res. 2020;24(1):35-40.



Tablo 5. Mini COG ve Mini Mental Test

Test Türü	Açıklama
Mini COG	Saat Çizme Testi ve 3 Kelime Hatırlama; Her ziyarette yapılmalıdır.Yapamazsa veya düşük puan alması durumunda "Mini Mental Test" yapılır.
Mini Mental Test	Puanlama; 24 ve üstü puan normal, 24 puan altında veya hatırlama alanında kaybı olması durumunda sevk yapılır.

KOGNİTİF FONKSİYON İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR İÇİN HATIRLATMA NOTLARI:

- Yaşlı bireyin ilk ziyaretinde Mini COG ve Mini Mental Test mutlaka yapılmalıdır.
- Mini COG her ziyarette tekrarlanmalıdır. Mini-COG yapılamayan veya düşük puan alan kişilere MMT yapılmalıdır. Her iki test de yılda en az iki defa uygulanmalıdır.
- Hekim ve hemşire tarafından uygulanmalıdır.
- Mini Mental Test Puanları; 0-30 arasındadır.
 - 25 ve üzeri puanlar normal kabul edilir.
 - 19-24 arası puanlar ise erken dönem demansı işaret edebilir.
 - 10-19 arası puanlar orta düzey demans göstergesi olabilir.
 - 10'dan az puan ciddi bozukluk olduğuna işaret edebilir.
- Mini Mental Test sonucu; "Normal" ise yılda en az iki defa uygulanmalıdır.
- Mini Mental Test sonucu; "24 puan ve altında" ise; yaşlı bireyin demans bulguları ile uyumlu kliniğinin olması durumunda hekim tarafından Geriatri, Nöroloji, Psikiyatri branş hekimlerine konsülte edilmelidir. Bu bireylerin daha sonraki takiplerinde YAŞAM tarafından konsültasyon değerlendirme sonucu dikkate alınmalıdır.
- Yaşlı bireyin ziyaretlerinde kognitif durumu açısından herhangi bir şikâyet ve/veya bulgusunun tespit edilmesi halinde ise test tekrar edilmelidir.
- Beş yılın altı eğitim almışlara 'eğitimsizler için MMT', beş ve beş yılın üstü eğitim alanlara 'eğitilmişler için MMT' uygulanmalıdır.



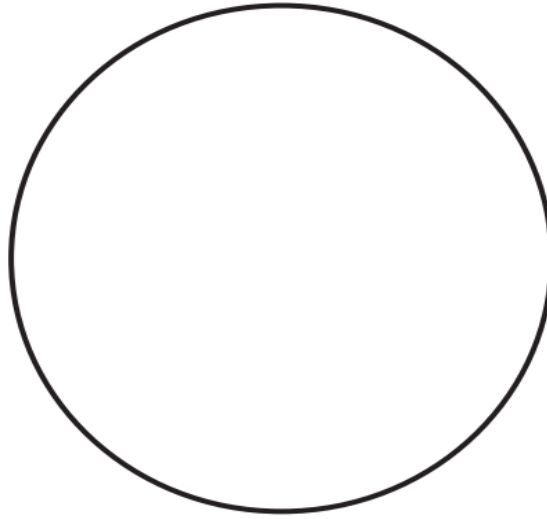
Mini COG

Birinci Adım: 3 Kelime Hatırlama

Örnek1	1.	2.	3.	Örnek2				Örnek3			
Kaptan				Lale				Lider			
Bahçe				Mavi				Tablo			
Resim				Kalem				Mevsim			

Yaşlı birey kelimeleri üç denemeden sonra tekrar edemiyorsa, 2. Adıma geçin (Saat çizimi).

2. Adım: Saat Çizme (Tamamlanma zamanı yaklaşık 3 dakika)



3. Adım: 3 Kelimeyi Hatırlama (Örnek 1)

Kelime Hatırlama: ___ (0-3 puan) Kendiliğinden hatırlanan her kelime için 1 puan.

Saat Çizimi: ___ (0 veya 2 puan) Normal saat = 2 puan. (Normal bir saat, doğru şekilde yerleştirilmiş tüm sayıları ve saati yaklaşık olarak doğru konumda çizmeyi gerektirir.) Saat çizememe veya reddetme (anormal) = 0 puan.

TOPLAM PUAN: 3 Kelimeyi Hatırlama puanı ile Saat Çizme Puanı toplanır.

Toplam Puan:-----



Eğitilmiş Hasta İçin Standardize Mini Mental Test (Test Süresi 10 dk.)

Ad/Soyad:

Tarih: ___/___/___

Yaş:

Eğitim (yıl):

Meslek:

Aktif El:

Toplam puan: _____

YÖNELİM (Toplam puan 10, Her doğru cevap için 1 puan)			
Soru	Puan	Soru	Puan
Hangi yıl içindeyiz?		Hangi ülkede yaşıyoruz?	
Hangi mevsimdeyiz?		Şu an hangi şehirde bulunmaktasınız?	
Hangi aydayız?		Şu an bulunduğunuz semt neresidir?	
Bu gün ayın kaççı?		Şu an bulunduğunuz bina neresidir?	
Hangi gündeyiz?		Şu an bu binada kaçınıcı kattasınız?	
KAYIT HAFIZASI (Toplam puan 3)			
Soru			Puan
Size birazdan söyleyeceğim üç ismi dikkatlice dinleyip, ben bitirdikten sonra tekrarlayın (Masa, Bayrak, Elbise) (Her doğru isim 1 puan)			
DİKKAT ve HESAP YAPMA (Toplam puan 5)			
Soru			Puan
100'den geriye doğru 7 çıkartarak gidin. Dur deyinceye kadar devam edin. (Her doğru işlem 1 puan). (100, 93, 86, 79, 72, 65)			
HATIRLAMA (Toplam puan 3)			
Soru			Puan
Yukarıda tekrar ettiğiniz kelimeleri hatırlıyor musunuz? Hatırladıklarınızı söyleyin. (Masa, Bayrak, Elbise) (Her kelime 1 puan)			
LİSAN (Toplam puan 9)			
Soru			Puan
a) Bu gördüğünüz nesnelere isimleri nedir? (saat, kalem) 1'er puan 2 puan (20 sn süre ver)			
b) Şimdi size söyleyeceğim cümleyi dikkatle dinleyin ve ben bitirdikten sonra tekrar edin. "Eğer ve fakat istemiyorum" (10 sn süre ver) 1 puan			
c) Şimdi sizden bir şey yapmanızı isteyeceğim, beni dikkatle dinleyin ve söylediğimi yapın. "Masada duran kâğıdı sağ/sol elinizle alın, iki elinizle ikiye katlayın ve yere bırakın lütfen" (Toplam puan 3, süre 30 sn, her bir doğru işlem 1 puan).			
d) Şimdi size bir cümle vereceğim. Okuyun ve yazıda söylenen şeyi yapın. (1 puan) (Bir kağıda "GÖZLERİNİZİ KAPATIN" yazın ve hastaya gösterin.)			
e) Şimdi vereceğim kâğıda aklınıza gelen anlamlı bir cümleyi yazın. (1 puan)			
f) Size göstereceğim şeklin aynısını çizin. (1 puan)			



Toplam Puan (0-30): -----



Eğitimsiz Hasta İçin Mini Mental Test (MMSE-E)

Hastanın Adı, Soyadı:

YÖNELİM			
(Her bir zaman için 10 saniye süre tanıyın, her doğru için 1 puan, toplam 10 puan)			
A. Zaman		B. Mekân (Sadece tam doğru cevaba puan verin)	
Soru	Puan	Soru	Puan
1.Hangi yıldayız?		6.Hangi ülkede yaşıyoruz?	
2.Hangi mevsimdeyiz?		7.Hangi kentteyiz?	
3.Bu gün ayın kaç?		8.Bulduğunuz semtin adı nedir?	
4.Hangi gündeyiz?		9.Bulduğunuz bina neresidir?	
5.Şu an sabah mı, öğle mi, akşam mı?		10.Bu binada kaçınca kattayız?	
KAYIT HAFIZASI (toplam 3 puan)			
Soru			Puan
Hastaya üç kelime söyleyeceğinizi ve siz bitirdikten sonra bunları tekrarlamasını istediğinizi söyleyin. (20 saniye süre tanıyın, her doğru isim için 1 puan verin, toplam 3 puan) Masa, Bayrak, Elbise			
DİKKAT VE HESAP (Toplam 5 puan)			
Soru			Puan
Hastadan haftanın günlerini geriye doğru saymasını isteyin. (Örneğin "Çarşamba'dan önce salı gelir, ondan önce ne gelir?" gibi sorularla hastayı destekleyin.) (Hastanın toplam 5 günü sırasıyla doğru sayması gerekir, her doğru gün için 1 puan verin)			
HATIRLAMA (toplam 3 puan)			
Soru			Puan
Hastaya, biraz önce sorduğunuz üç kelimenin neler olduğunu sorun. Sırası önemli olmaksızın her doğru cevap için 1 puan verin. (Cevap için 10 saniye süre tanıyın)			
LİSAN (toplam 9 puan)			
Soru			Puan
A. Bu gördüğünüz nesnelere isimleri nelerdir? Kol saati ve Kalem Hastaya etrafındaki nesnelere göstererek ne olduklarını sorun.(20 saniye süre tanıyın, her doğru isim için 1 puan verin, toplam 2 puan)			
B. Söyleyeceğiniz şu cümleyi sizden sonra tekrar etmesini isteyin: "Eğer ve fakat istemiyorum." (Cevap için 10 saniye bekleyin. Tamamını doğru tekrarlırsa puan verin) (Tam olarak tekrarlıyorsa 1 puan)			
C. Sizi dikkatle dinlemesini ve söylediğinizi yapmasını isteyin. "Masada duran kağıdı sağ/sol elinizle alın, iki elinizle ikiye katlayın ve yere bırakın lütfen." (30 saniye süre tanıyın, her doğru işlem için 1 puan verin, toplam 3 puan)			
D. Hastanın yüzünüze bakmasını ve yaptığının aynısını yapmasını isteyin. (Doğru işlem için 1 puan verin)			
E. Şimdi, hastanın eviyle ilgili bir şeyler söylemesini isteyin. (30 saniye süre tanıyın, anlamlı bir cümle için 1 puan verin)			
F.Hastadan göstereceğiniz şeklin aynısını çizmesini isteyin. (1 dakika süre tanıyın, kenar sayısı tam şekil için 1 puan verin)			



Toplam Puan (0-30): -----



Tablo 6. Geriatrik Depresyon Ölçeği

Test Türü	Açıklama
Geriatrik Depresyon Ölçeği	Gero-Psikiyatrik Değerlendirme yapılır. Sorun tespit edildi ise Geriatri veya psikiyatri uzmanına sevk yapılır. Geriatrik Depresyon Ölçeği uygulanmadan önce; tarama soruları sorulmalıdır. Bu soruların cevapları “Evet” ise Geriatrik Depresyon Ölçeği uygulanmalı ve psikiyatri konsültasyonu istenmelidir.

GERİATRİK DEPRESYON İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR :

- Yaşlı bireyin ilk ziyaretinde her iki ölçek de yapılmalıdır.
- Her üç ayda bir kısa tarama (**Hasta Sağlık Anketi -2 (PHQ-2)**) yapılmalı, sonucu depresyon düşündürüyorsa Geriatrik Depresyon Ölçeği yapılmalıdır. Her 6 ayda bir her iki test de tekrarlanmalıdır.
- Test sonucu “5 puan ve üstü” ise ve yaşlı bireyin depresyon bulguları ile uyumlu kliniği mevcut ise Geriatri veya Psikiyatri branşına konsülte edilmelidir.



Hasta Sağlık Anketi -2 (PHQ-2)		
Değerlendirme Soruları	Evet	Hayır
1) Önceki iki haftada kendinizi bitkin, çökkün ya da umutsuz hissettiniz mi?		
2) Önceki iki haftada daha önce yaptığınız şeylere karşı ilginizde ve aldığınız zevkte azalma oldu mu?		

Geriatrik Depresyon Ölçeği-Kısa Form

Hastanın Adı Soyadı:	Tarih:	.../.../...			
Geçen ay kendinizi çoğunlukla nasıl hissettiniz? Aşağıdaki sorulara en doğru cevapları veriniz.					
	Evet	Puan	Hayır	Puan	
1. Genel olarak hayatınızdan memnun musunuz?		0		1	
2. İlgilendiğiniz veya yapmakta olduğunuz işlerden çoğunu yapmayı bıraktınız mı?		1		0	
3. Hayatınızın boş olduğunu mu düşünüyorsunuz?		1		0	
4. Zamanınızın büyük kısmında sıkılıyor musunuz?		1		0	
5. Keyfiniz çoğu zaman yerinde mi?		0		1	
6. Size kötü şeyler olacağından korkuyor musunuz?		1		0	
7. Kendinizi çoğunlukla mutlu mu hissedersiniz?		0		1	
8. Sıklıkla umutsuzluk hisseder misiniz?		1		0	
9. Dışarı çıkıp yeni bir şeyler yapmaktansa çoğunlukla evde/odanızda kalmayı mı tercih edersiniz?		1		0	
10. Her zamankinden daha fazla hafıza sorunuz olduğunu düşünüyor musunuz?		1		0	
11. Şu an hayatta olmak güzel mi?		0		1	
12. Sizce şu anki durumunuz deęersiz mi?		1		0	
13. Enerji dolu olduğunuzu mu hissediyorsunuz?		0		1	
14. Durumunuzun ümitsiz olduğunu mu hissediyorsunuz?		1		0	
15. Diğer insanların çoğunun sizden iyi durumda olduklarını mı düşünüyorsunuz?		1		0	

0-4: Depresyon Yok 5-8: Hafif Depresyon 9-11: Orta Düzey Depresyon 12-15: Şiddetli Depresyon

Toplam Puan (0-15): -----



Tablo 7. Mini Nutrisyonel Değerlendirmesi

Test Türü	Açıklama
Mini Nutrisyonel Değerlendirmesi	Beslenme Değerlendirmesi MND; Tarama bölümünde puan 12 puanın altında ise değerlendirme kısmına geçilir. MND değerlendirme sonucu 24 ün altı ise ilgili uzmana sevk edilir.

NUTRİSYONEL DEĞERLENDİRME İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR:

- Yaşlı bireyin ilk ziyaretinde beslenme değerlendirme yapılmalıdır. Bu tarama ölçeği, ekip tarafından gereksinim duyulmadığı müddetçe üç ayda bir uygulanmalıdır. Ancak ekip üyelerinden herhangi biri tarafından yaşlı bireyin kliniğinde risk düşündürülen bir durum tespit edilmesi halinde tekrarlanabilir.
- MND Tarama değerlendirme sonucunda risk ve/veya beslenmede sorun tespit edilmesi halinde diyetisyen tarafından MND değerlendirme yapılmalıdır. Diyetisyen değerlendirme gerçekleşene kadar ki süre de yaşlı birey veya yakınından/bakım veren bireyden en az üç günlük diyet günlüğü oluşturması istenir. Yaşlı birey veya yakınından/bakım veren birey bu diyet günlüğünü ekip tarafından bırakılan boş bir A4 kağıdına “birey tarafından bir günde tüketilen besinleri öğünlere göre saatlerini” de belirterek yazmalıdır. Diyetisyen bu diyet günlüğünü değerlendirmelidir.
- Diyetisyen tarafından sorun tespit edilmesi halinde ise Geriatri, Dahiliye branşlarına konsülte edilerek bakım planlanması bu doğrultuda bu branşlardan herhangi biriyle iş birliği ile yürütülmelidir.



Yaşlı Bireyin Adı- Soyadı:

Cinsiyet

Yaş:

Ağırlık, kg:

Boy, cm:

Tarih:../../...

Mini Nutrisyonel Değerlendirme (MND)-Kısa Form

TARAMA	
A Son üç ayda iştahsızlığa, sindirim sorunlarına, çiğneme veya yutma zorluklarına bağlı olarak besin alımında bir azalma oldu mu? 0=Besin alımında şiddetli düşüş 1=Besin alımında orta derece düşüş 2=Besin alımında düşüş yok	
B Son üç ay içindeki kilo kaybı durumu 0=3 kg'dan fazla kilo kaybı 1=Bilinmiyor 2=1-3 kg arasında kilo kaybı 3=Kilo kaybı yok	
C Hareketlilik 0=Yatak veya sandalyeye bağımlı 1=Yataktan, sandalyeden kalkabiliyor ama evden dışarıya çıkamıyor 2=Evden dışarı çıkabiliyor	
D Son üç ayda psikolojik stres veya akut hastalık şikâyeti oldu mu? 0= Evet 1= Hayır	
E Nöropsikolojik problemler 0=Ciddi bunama veya depresyon 1=Hafif düzeyde bunama 2=Hiçbir psikolojik problem yok	
F Beden Kütle İndeksi (BKİ) = (Vücut Ağırlığı- kg)/(Boy Uzunluğunun Metre) ² 0=BKİ 19'dan az (19 dahil değil) 1=BKİ 19'la 21 arası (21 dahil değil) 2=BKİ 21'le 23 arası (23 dahil değil) 3=BKİ 23 ve üzeri	
Tarama puanı (Tamamı en çok 14 puan) *12-14 puan: Normal nutrisyonel durum *8-11 puan: Malnütrisyon riski altında *0-7 puan: Malnütrisyonlu Dikkat: Eğer Tarama Puanı 11 veya altında ise Malnütrisyon Gösterge Puanı'nı değerlendirilmesi için diyetisyene yönlendirilmelidir.	Toplam Puan:

Kaynak: Sarıkaya D, Halil M, Kuyumcu ME, Kilic MK, Yesil Y, et al. Mini nutritional assessment test long and short form are valid screening tools in Turkish older adults. Arch Gerontol Geriatr. 2015;61(1):56-60.



Tablo 8. Denge ve Yürüme Testi

Test Türü	Açıklama
KALK-YÜRÜ TESTİ	<ul style="list-style-type: none">Kalk ve yürü testi için hekim hastadan standart bir koltuktan (mümkünse kollarını kullanmadan) kalkmasını, oda boyunca sabit bir mesafe yürümesini (3 metre), dönmesini, sandalyeye geri yürüyüp ve oturmasını ister.Bu görevi tamamlamak >13,5 saniye sürerse, hastanın gelecekte düşme riskinin yüksek olduğu kabul edilir.

Test Türü	Açıklama
OTUR KALK TESTİ (The Sit to Stand Test)	<ul style="list-style-type: none">Otur kalk testi, hastaların beş kez sandalyede oturup kalkmasını mümkün olduğunca çabuk tamamlama yeteneğini ölçer.Testi tamamlamak için >12 saniyelik bir test süresi performans düşüklüğü gösterir.

Açıklama:

Bu tarama testlerinde denge ve yürüme için yetersiz olduğu düşünülen bireyler, ileri tetkiklerin yapılabilmesi için fizyoterapistlere yönlendirilmelidir.

