

# Skrøplighetskalaen



1

2

3

4

5

6

7

8

9

## VELDIG SPREK

Personer som er robuste, aktive, energiske og motiverte. De trener gjerne regelmessig, og er blant de sprekeste i sin aldersgruppe.

## SPREK

Personer som ikke har aktive sykdomssymptomer, men er mindre spreke enn kategori 1. De kan ofte trene eller være veldig aktive av og til, f.eks. sesongbasert.

## KLARER SEG BRA

Personer med velkontrollerte medisinske problemer, selv om de kan ha symptomer av og til. De er ikke regelmessig aktive utover vanlig gange.

## LEVER MED SVÆRT MILD SKRØPELIGHET

Tidligere «sårbar». Denne kategorien markerer en overgang fra å være helt selvhjulpen. Selv om de ikke er avhengig av daglig hjelp fra andre, vil symptomer begrense aktivitet. De klager ofte over at de er «langsomme» og/eller blir slitne/trøtte ila dagen.

## LEVER MED MILD SKRØPELIGHET

Disse er mer tydelig langsomme, og trenger hjelp til komplekse aktiviteter i dagliglivet (personlig økonomi, transport, tungt husarbeid). Vanligvis vil mild skrøpeligheit i økende grad føre til problemer med å handle eller gå utenfor hjemmet alene, lage mat, håndtere medisiner, og begynner å begrense lett husarbeid.

## LEVER MED MODERAT SKRØPELIGHET

Personer som må ha hjelp til alle aktiviteter utendørs og med å stelle hjemmet. Innendørs har de ofte problemer med trapper, trenger hjelp til bading/dusj og kan trenge litt hjelp til å kle på seg (veiledning, tilsyn).

## LEVER MED ALVORLIG SKRØPELIGHET

Helt avhengige av hjelp til personlig stell uansett årsak (fysisk eller kognitiv). Likevel fremstår de som stabile og uten høy risiko for å dø (innen ~6 måneder).

## LEVER MED SVÆRT ALVORLIG SKRØPELIGHET

Helt avhengige av hjelp til personlig stell og nærmer seg livets slutt. Vanligvis vil de ikke komme seg igjen selv etter mild sykdom.

## TERMINALT SYK

Nærmer seg livets slutt. I denne kategorien inngår personer med en forventet levetid <6 måneder uten at de lever med alvorlig skrøpeligheit. (Mange terminalt syke pasienter kan være fysisk aktive inntil de er svært nær døden).

## SKÅRING AV SKRØPELIGHET HOS PERSONER MED DEMENS

Graden av skrøpeligheit tilsvarer vanligvis graden av demens (CFS 5,6,7 eller 8). Vanlige symptomer ved mild demens inkluderer det å glemme detaljer rundt en nylig hendelse, selv om man husker selve hendelsen, å gjenta de samme spørsmålene/historiene og sosial tilbaketrekking.

Ved moderat demens er korttidsminnet svært svekket, selv om de virker å huske hendelser fra tidligere i livet. De kan ivareta egenomsorg under veiledning.

Ved alvorlig demens må de ha hjelp til all egenomsorg.

Ved svært alvorlig demens er de ofte sengeliggende. Mange har mistet alt språk.

Clinical Frailty Scale © 2005-2020 Rockwood, Version 2.0 (NO). All rights reserved. For permission: [www.geriatricmedicineresearch.ca](http://www.geriatricmedicineresearch.ca)

Translated with permission by Rostoft S, Engstad TT, Sjøbø B, Flaatten H.

Rockwood K et al. A global clinical measure of fitness and frailty in elderly people. CMAJ 2005;173:489-495.



# Veiledende tjenestetilbud ved skrøpelighet (CFS)

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Sprek		Mild			Moderat		Alvorlig	
Private tilbud		Private tilbud			Treningsgrupper		Hjemmesykepleie	
Forebyggende team		Dagsenter			Dagsenter		Dagsenter hvis gjennomførbart	
Digital hjemmeoppfølging		Hjemmehjelp			Hjemmehjelp		Behov for rullerende?	
Sterk og stødig		Fysio/ergo, rehabiliteringsteam			Pårørendestøtte		Korttidsopphold ved behov, f.eks. etter sykehusopphold, ved behov for stabilisering osv.	
Frivillighetssentralen		Lavterskeltilbud, treningsgrupper			Fysio/ergo, rehabiliteringsteam		KAD plass	
Friskus		Forebyggende team			Hjelpemiddelformidling		Boliger med heldøgnsomsorg	
Rask psykisk helse		Demenskor					Pårørendestøtte	
Ulike lærings- og mestringstilbud: - Fallforebyggende grupper - Hverdagsglede - KID- kurs i mestring av depresjon - Kosthold, fysisk aktivitet og røykesluttkurs - Kurs i mestring av belastning - Psykisk helse og rus-kurs og grupper - Refleksjonsgruppe for deg med langvarige smerter - Søvnkurs/søvnbehandling - «Takk bare bra» - Pårørendeskole for personer med demens - Sorggrupper (sorg og omsorg)		Villa Fredrikke					Fagteam	
		Mestrings- og trygghetsskapende teknologi: Trygghetsalarm, GPS, Medisindispenser, sensorikk, mobil trygghetsalarm			Mestrings- og trygghetsskapende teknologi: Trygghetsalarm, GPS, Medisindispenser, sensorikk, mobil trygghetsalarm		Nattjenesten	
							Langtidsbotilbud i institusjon/bolig/ spesialiserte plasser	
							Hjelpemiddelformidling	

Skjemaet er kun ment til veiledende bruk, individuelle vurderinger må gjøres hos hver enkelt innbygger.