










CLINICAL FRAILTY SCALE

POLISH

	1	BARDZO SPRAWNI	Osoby wytrzymałe, aktywne, pełne energii i motywacji. Zazwyczaj regularnie ćwiczą i należą do najsprawniejszych w swojej grupie wiekowej.
	2	SPRAWNI	Osoby, które nie mają objawów aktywnej choroby ale są mniej sprawne w porównaniu z kategorią 1. Często ćwiczą lub czasem są bardzo aktywne, np. sezonowo.
	3	DOBRZE LECZENI	Osoby, których medyczne problemy są dobrze kontrolowane , chociaż czasem mają objawy, ale często nie są aktywne fizycznie poza rutynowym spacerem.
	4	ŻYJĄCY Z BARDZO ŁAGODNYM ZESPOŁEM SŁABOŚCI	Poprzednio „wrażliwi”. Kategorię tą charakteryzuje wczesne przejście z pełnej niezależności. Nie są zależni od pomocy innych osób na co dzień, ale często ich dolegliwości ograniczają ich aktywność . Zazwyczaj narzekają na „spowolnienie” i / lub zmęczenie podczas dnia.
	5	ŻYJĄCY Z ŁAGODNYM ZESPOŁEM SŁABOŚCI	Osoby te często są spowolniale i potrzebują pomocy w złożonych czynnościach dnia codziennego (ADL) - finansach, transporcie, cięższych pracach domowych. Typowe, jest stopniowe pogorszenie w robieniu zakupów, samodzielny wychodzeniu na spacer, przygotowaniu posiłków, przyjmowaniu leków i zaczynają się ograniczenia w wykonywaniu lekkich prac domowych.
	6	ŻYJĄCY Z UMIARKOWANYM ZESPOŁEM SŁABOŚCI	Osoby te potrzebują pomocy we wszystkich aktywnościach poza domem i w sprzątaniu domu . Wewnątrz domu często mają problem z wchodzeniem po schodach, potrzebują pomocy przy kąpieli oraz mogą potrzebować pomocy przy ubieraniu.
	7	ŻYJĄCY Z CIĘŻKIM ZESPOŁEM SŁABOŚCI	Całkowicie zależni od innych w opiece osobistej , niezależnie od przyczyny (stan fizyczny lub poznawczy). Mimo to są w stanie stabilnym, Bez wysokiego ryzyka zgonu (w ciągu następnych 6 miesięcy).
	8	ŻYJĄCY Z BARDZO CIĘŻKIM ZESPOŁEM SŁABOŚCI	Zupełnie zależni od pomocy innych. Dochodzą do końca drogi życia. Zazwyczaj nie zdrowieją nawet z błahego stanu chorobowego.
	9	TERMINALNIE CHORZY	Osoby dochodzące do końca drogi życia. Ta kategoria dotyczy osób z przewidywanym przeżyciem mniej niż 6 miesięcy . Chorzy żyją bez oczywistego zespołu słabości . (Wiele terminalnie chorych osób może ciągle wykonywać ćwiczenia, nawet na krótko przed śmiercią.)

OKREŚLENIE ZESPOŁU SŁABOŚCI U OSÓB Z OTEPIENIEM

Stopień zespołu kruchości wiąże się ze stopniem otepienia. **Objawy łagodnego otepienia** zazwyczaj obejmują zapomnienie szczegółów ostatnich wydarzeń, przy zachowanej pamięci samego wydarzenia, powtarzanie tych samych pytań/opowieści, społeczną izolację,

W **otępieniu umiarkowanym** pamięć świeża bardzo zaburzona, ale wydaje się, że osoby te dobrze pamiętają wydarzenia z przeszłości. Wymagają podpowiedzi w wypełnianiu osobistej higieny.

W **zaawansowanym** otepieniu osoby te nie mogą dbać o higienę osobistą bez pomocy drugich osób.

W **bardzo zaawansowanym otepieniu** osoby te pozostają w łóżku. Wiele z nich jest praktycznie wycożone.

Rockwood K et al. A global clinical measure of fitness and frailty in elderly people. *CMAJ* 2005;173:483-485.

Clinical Frailty Scale © 2005-2020 Rockwood, Version 2.0. All rights reserved. Translated with permission to Polish by Dr. Elżbieta Pyrzyńsz-Chronek, 2020.

For permission: www.geneticclinicresearch.ca

