

ADL (ACTIVITIES OF DAILY LIVING)

ADL(Attività di vita quotidiana) è un termine utilizzato per definire le attività quotidiane per la cura personale. Viene utilizzato spesso per definire la capacità e l'incapacità di una persona a svolgere le ADL come metro di misurazione della loro condizione funzionale, specialmente per quanto riguarda le persone disabili e gli anziani.

Le ADL possiamo definirle come le "attività che normalmente svolgiamo"... come nutrirci, lavarci, vestirci, curarci, lavorare, svolgere le faccende domestiche e rilassarci. La definizione base delle ADL, rende una ADL quasi univoca e adatta a ciascun singolo individuo.

Le ADL di base consistono in attività di cura personale che includono:

- La mobilità funzionale, spesso riferita a un movimento (spostarsi da un luogo a un altro compiendo le attività), per la maggior parte della gente, la mobilità è calcolata in base alla loro capacità di camminare (salire e scendere dal letto, sedersi o alzarsi dalla sedia)
- Fare un bagno o la doccia (lavare il corpo)
- Vestirsi
- Nutrirsi in maniera autosufficiente (esclusa la capacità di cucinare, masticare o ingoiare)
- Badare alla propria igiene e cure personale (inclusi spazzolarsi, pettinarsi e sistemarsi i capelli)
- Igiene legato alla toilette (andare al bagno, pulirsi da soli, rialzarsi dalla tazza).

IADL (INSTRUMENTAL ACTIVITIES OF DAILY LIVING)

Le attività quotidiane strumentali (IADL) non sono necessarie per la funzionalità fondamentale ma rendono possibile la vita a un individuo all'interno della comunità.

- Lavori domestici
- Preparazione dei pasti
- Assunzione dei farmaci come prescritti
- Gestione dei soldi
- Spese inerenti a cibo e vestiario
- Utilizzo di un telefono o altre forme di comunicazione
- Trasporto all'interno della comunità

Il sistema di valutazione ADL prevede l'assegnazione di un punto per ciascuna funzione indipendente e zero per ogni funzione dipendente, così da ottenere un risultato totale di performance che varia da 0 (completa dipendenza) a 6 (indipendenza in tutte le funzioni). Per l'attribuzione del punteggio è necessario tradurre la scala di valutazione almeno in tre punti (senza assistenza, assistenza parziale, o assistenza completa) nella classificazione dicotomica "dipendente/indipendente" utilizzando le seguenti istruzioni:

(ACTIVITIES OF DAILY LIVING)

A) <u>FARE IL BAGNO</u> (vasca, doccia, spugnature)	Punteggio
1) Fa il bagno da solo (entra ed esce dalla vasca da solo).	1
2) Ha bisogno di assistenza soltanto nella pulizia di una parte del corpo (es. dorso).	1
3) Ha bisogno di assistenza per più di una parte del corpo.	0
B) <u>VESTIRSI</u> (prendere i vestiti dall'armadio e/o cassetti, inclusa biancheria intima, vestiti, uso delle allacciature e delle bretelle se utilizzate)	
1) Prende i vestiti e si veste completamente senza bisogno di assistenza.	1
2) Prende i vestiti e si veste senza bisogno di assistenza eccetto che per allacciare le scarpe.	1
3) Ha bisogno di assistenza nel prendere i vestiti o nel vestirsi oppure rimane parzialmente o completamente svestito.	0
C) <u>TOILETTE</u> (andare nella stanza da bagno per la minzione e l'evacuazione, pulirsi, rivestirsi)	
1) Va in bagno, si pulisce e si riveste senza bisogno di assistenza (può utilizzare mezzi di supporto come bastone, deambulatore o seggiola a rotelle, può usare vaso da notte o comoda svuotandoli al mattino).	1
2) Ha bisogno di assistenza nell'andare in bagno o nel pulirsi o nel rivestirsi o nell'uso del vaso da notte o della comoda.	0
3) Non si reca in bagno per l'evacuazione	0
D) <u>SPOSTARSI</u>	
1) Si sposta dentro e fuori dal letto e in poltrona senza assistenza (eventualmente con canadesi o deambulatore).	1
2) Compie questi trasferimenti se aiutato.	0
3) Allettato, non esce dal letto.	0
E) <u>CONTINENZA DI FECI ED URINE</u>	
1) Controlla completamente feci e urine.	1
2) "Incidenti" occasionali.	0
3) Necessità di supervisione per il controllo di feci e urine, usa il catetere, è incontinente	0
F) <u>ALIMENTAZIONE</u>	
1) Senza assistenza.	1
2) Assistenza solo per tagliare la carne o imburrare il pane.	1
3) Richiede assistenza per portare il cibo alla bocca o viene nutrito parzialmente o completamente per via parenterale.	0
PUNTEGGIO TOTALE (A+B+C+D+E+F)	/6

Anche per il calcolo dell'indice IADL (INSTRUMENTAL ACTIVITIES OF DAILY LIVING) si ricorre a una scala semplificata che prevede l'assegnazione di un punto per ciascuna funzione indipendente così da ottenere un risultato totale di performance che varia da 0 (completa dipendenza) a 8 (indipendenza in tutte le funzioni). Per l'attribuzione del punteggio si utilizzano le seguenti istruzioni:

(INSTRUMENTAL ACTIVITIES OF DAILY LIVING)

A) USARE IL TELEFONO	1) Usa il telefono di propria iniziativa: cerca il numero e lo compone	1
	2) Compone solo alcuni numeri ben conosciuti	1
	3) E' in grado di rispondere al telefono, ma non compone i numeri	1
	4) Non è capace di usare il telefono	0
B) FARE LA SPESA	1) Si prende autonomamente cura di tutte le necessità di acquisti nei negozi	1
	2) E' in grado di effettuare piccoli acquisti nei negozi	0
	3) Necessita di essere accompagnato per qualsiasi acquisto nei negozi	0
	4) E' del tutto incapace di fare acquisti nei negozi	0
C) PREPARARE IL CIBO	1) Organizza, prepara e serve pasti adeguatamente preparati	1
	2) Prepara pasti adeguati solo se sono procurati gli ingredienti	0
	3) Scalda pasti preparati o prepara cibi ma non mantiene dieta adeguata	0
	4) Ha bisogno di avere cibi preparati e serviti	0
D) GOVERNO della CASA	1) Mantiene la casa da solo o con occasionale aiuto (ad es. lavori pesanti)	1
	2) Esegue solo compiti quotidiani leggeri ma livello di pulizia non suffic.	1
	3) Ha bisogno di aiuto in ogni operazione di governo della casa	0
	4) Non partecipa a nessuna operazione di governo della casa	0
E) FARE IL BUCATO	1) Fa il bucato personalmente e completamente	1
	2) Lava le piccole cose (calze, fazzoletti)	1
	3) Tutta la biancheria deve essere lavata da altri	0
F) MEZZI di TRASPORTO	1) Si sposta da solo sui mezzi pubblici o guida la propria auto	1
	2) Si sposta in taxi ma non usa mezzi di trasporto pubblici	1
	3) Usa i mezzi di trasporto se assistito o accompagnato	1
	4) Può spostarsi solo con taxi o auto e solo con assistenza	0
	5) Non si sposta per niente	0
G) ASSUNZIONE FARMACI	1) Prende le medicine che gli sono state prescritte	1
	2) Prende le medicine se sono preparate in anticipo e in dosi separate	0
	3) Non è in grado di prendere le medicine da solo	0
H) USO DEL DENARO	1) Maneggia le proprie finanze in modo indipendente	1
	2) E' in grado di fare piccoli acquisti	1
	3) E' incapace di maneggiare i soldi	0
PUNTEGGIO TOTALE (A+B+C+D+E+F+G+H)		/8

Scala di Karnofsky – KPSS- Karnofsky performance status scale

La scala di Karnofsky è una scala di valutazione sanitaria dei pazienti calcolata tenendo conto della qualità della vita del paziente attraverso la valutazione di tre parametri:

- Limitazione dell'attività
- Cura di se stessi
- Autodeterminazione

La scala ha come scopo quello di:

- stimare la prognosi,
- definire lo scopo delle terapie
- determinarne la pianificazione.

La valutazione dello stato di salute finale del paziente è necessaria affinché si possa decidere la migliore cura possibile nei vari stadi di malattia. Gli step definiti dalla scala di valutazione sono:

- guarigione,
- prolungamento della vita,
- restituzione funzionale,
- palliazione.

Quindi, ricapitolando, permette di normare il paziente inquadrandolo in un parametro, e allineare tutti i portatori dello stesso parametro. In una scala che va da 0 a 100 (0 è il decesso, 100 corrisponde a nessun segno della malattia)

permette di inquadrare i cittadini rispetto a quanto impatta su di loro la patologia, ma anche di misurare contemporaneamente le abilità che ha il cittadino. Un paziente con metastasi ossea della colonna vertebrale che può svolgere normalmente le attività quotidiane sarà diverso da un paziente con una stessa metastasi, ma che sta sulla sedia a rotelle.

Scala delle attività secondo Karnofsky

A: in grado di svolgere le normali attività e di lavorare Nessuna cura particolare è necessaria al paziente	PERCENTUALE 100	Normale nessuna evidenza di malattia
	PERCENTUALE 90	Segni e/o sintomi minori di malattia
	PERCENTUALE 80	Segni e/o sintomi di malattia ; normale attività con sforzo
B: inabile al lavoro. In grado di vivere a casa. Un certo grado di assistenza è necessario	PERCENTUALE 70	In grado di accudirsi, incapace di svolgere una normale attività o lavori attivi
	PERCENTUALE 60	Necessaria assistenza occasionale
	PERCENTUALE 50	Necessaria assistenza e cure
C: inabile a gestirsi. La malattia può avere un decorso rapido	PERCENTUALE 40	Disabile , necessita di cure e assistenza
	PERCENTUALE 20	Ospedalizzazione necessaria
	PERCENTUALE 10	Quadro clinico irreversibile