

TRẠM THỰC
HÀNH: ĐÁNH GIÁ
ICF

Q1: Cần đánh giá phương diện gì ở BN lão khoa?

- Đánh giá lão khoa toàn diện
- ICF core set

Comprehensive geriatric assessment toolkit – British Geriatric Society

- 1 Patients presenting with mobility and balance issues
- 2 Bone health
- 3 Patients at risk of falls and fractures
- 4 Patients presenting with depression
- 5 Patients presenting with confusion and delirium
- 6 Mental capacity issues
- 7 Patients presenting with urinary incontinence
- 8 Weight loss and nutrition issues
- 9 End of life care issues

The elements of the CGA process

Physical assessment

Functional, social and environmental assessment

Psychological components

Medication review

ICF core set

Body structure (n = 7)	Body function (n = 7)	Activities and participation (n = 15)	Environmental factors (n = 9)
s110 Structure of brain	* b630 Sensations associated with urinary functions	* d760 Family relationships	*e110 Products or substances for personal consumption
s320 Structure of mouth	* b460 Sensations associated with cardiovascular and respiratory functions	* d860 Basic economic transactions	*e245 Time-related changes
s430 Structure of respiratory system	* b435 Immunological system functions	* d460 Moving around in different locations	*e330 People in positions of authority
s610 Structure of urinary system	* b765 Involuntary movement functions	* d360 Using communication devices and techniques	*e355 Health professionals
s720 Structure of shoulder region	#b130 Sleep functions	#d230 Carrying out daily routine	*e425 Attitudes of acquaintances, peers, colleagues, neighbors, and community members
s750 Structure of lower extremity	#b455 Exercise tolerance functions	#d410 Changing basic body position	*e450 Individual attitudes of acquaintances, peers, colleagues, neighbors, and community members
s770 Additional musculoskeletal structures related to movement	#b620 Urination functions	#d415 Maintaining a body position	*e460 Societal attitudes
		#d420 Transferring oneself	*e465 Social norms, practices, and ideologies
		#d450 Walking	*e570 Social security services, systems, and policies
		#d465 Moving around using equipment	
		#d510 Washing oneself	
		#d520 Caring for body parts	
		#d530 Toileting	
		#d550 Eating	
		#d570 Looking after one's health	



*Refers to the categories that require additional assessment standards

#Refers to the categories that overlap with ICF-RS

Các đánh giá đề xuất

1. Hệ cơ xương khớp → khả năng di chuyển, thăng bằng, ADL, IADL
2. Hệ tiêu hoá → dinh dưỡng, rối loạn nuốt
3. Hệ tiết niệu → kiểm soát đường tiểu
4. Hệ thần kinh → khả năng nhận thức, ngôn ngữ giao tiếp
5. Hệ tim mạch hô hấp → sức bền, khả năng vận động, gắng sức
6. Tâm lý
7. Mối quan hệ xã hội, học vấn, việc làm
8. Môi trường sống, làm việc

- **Bệnh nhân:** NGUYỄN THỊ A, Nữ, 68 tuổi
- Nghề nghiệp: nội trợ
- Lý do khám: Đau khớp gối nhiều năm, đã khám uống thuốc giảm đau vài đợt không bớt, yếu 2 chân nên được chuyển sang PK PHCN
- **Bối cảnh:** Bệnh nhân sống cùng gia đình con trai tại nhà riêng 2 tầng ở thành phố. Bệnh nhân có tiền sử tăng huyết áp (THA), đái tháo đường type 2 (ĐTĐ2) và bệnh thận mạn (BTM) giai đoạn 3 nhưng không tuân thủ điều trị thường xuyên.
- **Thông số nhân trắc:**
 - Chiều cao: 150 cm
 - Cân nặng: 60 kg
 - Chỉ số khối cơ thể (BMI): $60 / (1.5)^2 = 26.7 \text{ kg/m}^2$
 - Thuận bên phải

**Q2: Hỏi bệnh, thăm khám
gì ở bệnh nhân này?**

- Bệnh nhân đến khám vì khoảng 1 tháng nay, bệnh nhân bắt đầu than phiền đau cả hai khớp gối, đau tăng khi đi lại VAS 5/10, đau gối khi đứng lên/ngồi xuống, lên xuống cầu thang, đi 100m phải dừng; ngại té ngã, không có biểu hiện sưng, nóng hay đỏ tại khớp.
- Khám: ấn đau khe khớp trong 2 gối, sức cơ duỗi gối 4/5, ROM gập duỗi gối 130- 10 - 0
- Nghiệm pháp đứng lên ngồi xuống 30 giây: 6 lần, ngưng do đau
- Nghiệm pháp Timed up and go 20.8 giây
- Nghiệm pháp: thăng bằng 2/4 bước
- 6MWT: 250 m (ngưng do đau/mỏi)
- Xquang: thoái hoá khớp gối 2 bên (KL grade III trái, II phải)

■ 2. Sinh hiệu:

- Mạch: 82 lần/phút
- Huyết áp: 155/95 mmHg
- Nhiệt độ: 37°C
- Nhịp thở: 18 lần/phút
- SpO2: 98% (khí trời)

■ Sinh hoạt: Khó mặc quần dài, mang vớ; dọn dẹp nhà cửa rất mệt; ít khi đi ra ngoài

■ Mong muốn: đi bộ ra công viên gần nhà (200 m) mỗi sáng

■ Các cơ quan khác:

- *Thường hay quên khi làm nhiều việc cùng lúc → MoCA 20/30*
- *Bệnh nhân trở nên thiếu tự tin, giảm các hoạt động ngoài xã hội do sợ quên và sợ té ngã.*

■ Mối quan hệ: gia đình con trai có 2 cháu 7 tuổi và 3 tuổi. Con trai và con dâu đi làm cả ngày, 2 cháu đi học. Chồng 70 tuổi, con dâu hỗ trợ

Q3: Phân tích các vấn đề – Đặt mục tiêu SMART

Liệt kê các vấn đề (theo các hoạt động và tham gia)

- Khả năng di chuyển, thăng bằng
- Giảm các sinh hoạt hàng ngày ADL, IADL
- Quản lý sức khỏe

CẤU TRÚC & CHỨC NĂNG CƠ THỂ

Đau gối b280-2
Giảm ROM khớp gối b710-2
Yếu cơ đùi b730-1
Giảm sức bền b455-2
Thừa cân b530

HOẠT ĐỘNG

Tư thế, thăng bằng đứng d410-2
Đi bộ d450-3

THAM GIA

Giải trí, thể dục: hạn chế d920-4

Giảm nhận thức b144-1

↓ Khả năng di chuyển,
thăng bằng

YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG

RÀO CẢN

Nhà có cầu
thang, bậc
thềm, nhà vệ
sinh trơn
e155

HỖ TRỢ

Chuyên gia y tế PHCN
e355

NGUY CƠ
TẾ NGÃ



CẤU TRÚC & CHỨC NĂNG CƠ THỂ

Đau gối b280-2
Giảm ROM khớp gối b710-2
Yếu cơ đùi b730-1
Giảm sức bền b455-2
Giảm nhận thức b144-1

HOẠT ĐỘNG

ADL: Mặc quần áo d540-2, tắm rửa
d510-2, đi vệ sinh d530-2
IADL: làm việc nhà d640-3

↓ Sinh hoạt hàng ngày

YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG



RAO CẢN

Nhà có cầu
thang, bậc
thềm, nhà vệ
sinh trơn
e155-rao cản

HỖ TRỢ

Gia đình hỗ trợ
e310-hỗ trợ
Chuyên gia y tế
PHCN e355-hỗ
trợ

CẤU TRÚC & CHỨC NĂNG CƠ THỂ

Giảm nhận thức b144-1

Thoái hoá khớp gối s7500

Tăng huyết áp b4200 (HA 155/95)

Đái tháo đường type 2 b5401

Bệnh thận mạn s6100

Thừa cân b530

HOẠT ĐỘNG

IADL: Quản lý sức khoẻ d570-2

↓ Quản lý sức khoẻ

YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG

HỖ TRỢ

Gia đình hỗ trợ

e310-hỗ trợ

Chuyên gia y tế

e355-hỗ trợ

Chọn vấn đề ưu tiên

Khu trú vấn đề chọn lọc: tăng khả năng di chuyển, thăng bằng, giảm nguy cơ té ngã

Lý do chọn vấn đề này:

- Té ngã vấn đề thường gặp và nguy hiểm hàng đầu ở người cao tuổi
→ ưu tiên xử trí.
- BN đến khám vì đau yếu khớp gối, động lực: muốn đi bộ đến công viên cách 200m

CẤU TRÚC & CHỨC NĂNG CƠ THỂ

Đau gối b280-2
Giảm ROM khớp gối b710-2
Yếu cơ đùi b730-1
Giảm sức bền b455-2
Thừa cân b530

HOẠT ĐỘNG

Tư thế, thăng bằng đứng d410-2
Đi bộ d450-3

THAM GIA

Giải trí, thể dục: hạn chế d920-4

Giảm nhận thức b144-1

↓ Khả năng di chuyển,
thăng bằng

YẾU TỐ MÔI TRƯỜNG

RÀO CẢN

Nhà có cầu
thang, bậc
thềm, nhà vệ
sinh trơn
e155

HỖ TRỢ

Chuyên gia y tế PHCN
e355

NGUY CƠ
TẾ NGÃ

Phân tích nguyên nhân

Nguyên nhân chính	Mã ICF	Chi tiết
Đau gối	b280-2	Gây hạn chế vận động, dáng đi bất thường
Giảm ROM gối	b710-2	Giảm biên độ vận động → ảnh hưởng bước đi
Yếu cơ đùi	b730-1	Mất ổn định khi đứng/dáng đi yếu kém
Giảm sức bền	b455-2	Dễ mỏi, giảm kiểm soát thăng bằng
Tăng cân	b530	Tăng tải khớp, gây đau & khó vận động
Giảm nhận thức	b144-1	Gây định hướng kém, phản ứng chậm khi mất thăng bằng
Mất thăng bằng, tư thế đứng yếu	d410-2	Tăng nguy cơ trượt ngã
Khó khăn trong đi bộ	d450-3	Có thể vấp ngã, không tự đi lại an toàn
Nhà có cầu thang, vệ sinh trơn trượt	e155	Môi trường rủi ro cao

Mục tiêu SMART chọn lọc (trong 6 tuần)

Trong vòng 6 tuần, bệnh nhân có thể:

- **Giảm đau** khớp gối xuống mức $\leq 3/10$ trên thang VAS khi đi lại, giúp giảm né tránh vận động vì sợ đau.
- Thực hiện được ≥ 10 lần **đứng lên - ngồi xuống trong 30 giây** mà không phải ngưng do đau.
- Cải thiện thời gian thực hiện bài **Timed Up and Go xuống còn < 17 giây**, phản ánh tăng tính linh hoạt và giảm nguy cơ té ngã.
- Duy trì **thăng bằng $\geq 3/4$ bước** trong bài kiểm tra thăng bằng, phản ánh khả năng kiểm soát tư thế tốt hơn.
- Tăng khoảng cách đi bộ trong 6 phút **(6MWT) lên ≥ 300 mét**, không cần ngưng do đau hay mệt
- **Tự đi bộ ra công viên** gần nhà (200 m) ít nhất **3 lần/tuần**, theo đúng mong muốn cá nhân.

Kế hoạch can thiệp gợi ý

Hạng mục	Chi tiết
Vật lý trị liệu - vận động	- Tập tăng sức cơ đùi: squat ghế, nâng chân - Bài tập thăng bằng: tandem, đứng một chân, đứng trên bề mặt mềm - Otago Exercise Programme
Giảm đau	- Nhiệt nóng/lạnh - TENS - Hướng dẫn tư thế giảm đau khi đi lại
Tập đi & dụng cụ hỗ trợ	- Hướng dẫn sử dụng khung/gậy đi bộ đúng cách - Tập đi có giám sát
Can thiệp môi trường	- Trải thảm chống trơn, dép chống trượt - Gắn tay vịn cầu thang/toilet
Giáo dục – gia đình	- Nhận biết nguy cơ - Hướng dẫn hỗ trợ bệnh nhân đi lại an toàn
Đánh giá lại sau 6 tuần	- Tái lượng giá chức năng: đau, sức cơ, đi lại, số lần vấp ngã