

BBS (Berg Balance Scale) 평가지

환자명: _____ 나이: _____ 성별: _____

평가일: _____ 평가자: _____

진단명: _____

평가 방법

- 각 항목은 0점(수행 불가)부터 4점(완벽 수행)까지 채점
- 환자가 가장 높은 점수를 받을 수 있도록 충분한 시간 제공
- 안전을 위해 필요시 보호자 대기
- 총점 56점 만점

항목별 평가

1. 앉기

측정 방법: 팔걸이가 있는 의자에 안전하게 앉아 있기

채점 기준:

- 4점: 안전하게 앉아 있으며, 2분 이상 유지 가능
- 3점: 감독 하에 2분간 앉아 있을 수 있음
- 2점: 30초간 보조 없이 앉아 있을 수 있음
- 1점: 10초간 앉아 있을 수 있음
- 0점: 보조 없이 앉아 있을 수 없음

점수: _____ / 4점

2. 앉은 자세에서 일어서기

측정 방법: 팔걸이가 있는 의자에서 팔 사용 없이 일어나기

채점 기준:

- 4점: 팔 사용 없이 독립적으로 일어남
- 3점: 팔을 사용하여 독립적으로 일어남
- 2점: 팔을 사용하고 여러 번 시도하여 일어남
- 1점: 약간의 도움으로 일어남

- 0점: 중간 정도 또는 최대의 도움 필요

점수: _____ / 4점

3. 서 있는 자세에서 앉기

측정 방법: 서 있는 자세에서 안전하게 의자에 앉기

채점 기준:

- 4점: 최소한의 손 사용으로 안전하게 앉음
- 3점: 다리 뒤로 의자에 닿도록 조절함
- 2점: 의자 뒤에 털썩 주저앉음
- 1점: 의자에 앉기 위해 도움 필요
- 0점: 혼자서는 앉을 수 없음

점수: _____ / 4점

4. 이동하기

측정 방법: 팔걸이가 있는 의자에서 팔걸이 없는 침대로 또는 반대로 이동

채점 기준:

- 4점: 최소한의 손 사용으로 안전하게 이동
- 3점: 명확한 손 사용이 필요함
- 2점: 구두 지시나 감독 필요
- 1점: 한 명의 도움 필요
- 0점: 두 명의 도움 필요 또는 이동 불가능

점수: _____ / 4점

5. 보조 없이 서 있기

측정 방법: 지지 없이 독립적으로 서 있기

채점 기준:

- 4점: 안전하게 2분간 서 있을 수 있음
- 3점: 감독 하에 2분간 서 있을 수 있음
- 2점: 30초간 보조 없이 서 있을 수 있음

- 1점: 여러 번 시도 후 10초간 서 있을 수 있음
- 0점: 도움 없이는 30초간 서 있을 수 없음

점수: _____ / 4점

6. 눈 감고 서 있기

측정 방법: 지지 없이 눈을 감고 서 있기

채점 기준:

- 4점: 안전하게 10초간 서 있을 수 있음
- 3점: 감독 하에 10초간 서 있을 수 있음
- 2점: 3초간 서 있을 수 있음
- 1점: 눈을 감고는 서 있을 수 없지만 안정적으로 서 있음
- 0점: 넘어지지 않기 위해 도움 필요

점수: _____ / 4점

7. 두 발을 모으고 서 있기

측정 방법: 발을 붙이고 지지 없이 서 있기

채점 기준:

- 4점: 독립적으로 발을 붙이고 1분간 안전하게 서 있음
- 3점: 독립적으로 발을 붙이고 1분간 서 있지만 불안정함
- 2점: 독립적으로 발을 붙일 수는 있지만 30초 이상 유지 못함
- 1점: 발을 붙이기 위해 도움이 필요하나 15초간 서 있을 수 있음
- 0점: 발을 붙이기 위해 도움 필요하고 15초간 서 있을 수 없음

점수: _____ / 4점

8. 서서 앞으로 팔 뻗기

측정 방법: 팔을 90도 들고 가능한 한 앞으로 뻗기

채점 기준:

- 4점: 자신 있게 25cm 이상 뻗을 수 있음
- 3점: 안전하게 12.5cm 이상 뻗을 수 있음

- 2점: 안전하게 5cm 이상 뻗을 수 있음
- 1점: 앞으로 뻗을 수는 있지만 감독 필요
- 0점: 균형을 잃어 도움 필요

점수: _____ / 4점

9. 바닥의 물건 줍기

측정 방법: 발 앞에 놓인 신발이나 슬리퍼를 줍기

채점 기준:

- 4점: 안전하고 쉽게 물건을 줍을 수 있음
- 3점: 감독 하에 물건을 줍을 수 있음
- 2점: 물건을 줍을 수는 없지만 2.5-5cm까지 손이 닿고 균형 유지
- 1점: 물건을 줍을 수 없고 시도 시 감독 필요
- 0점: 시도할 수 없거나 도움 필요

점수: _____ / 4점

10. 뒤돌아보기

측정 방법: 서서 어깨 너머로 좌우를 뒤돌아보기

채점 기준:

- 4점: 양쪽 다 잘 돌아보고 체중 이동이 좋음
- 3점: 한쪽만 잘 돌아봄, 반대쪽은 체중 이동이 덜 됨
- 2점: 옆으로만 돌아볼 수 있으나 균형 유지
- 1점: 돌아보는 동안 감독 필요
- 0점: 돌아보려 할 때 도움 필요

점수: _____ / 4점

11. 360도 돌기

측정 방법: 제자리에서 완전히 한 바퀴 돌기, 잠시 멈춘 후 반대 방향으로 돌기

채점 기준:

- 4점: 4초 이내에 양쪽 방향으로 안전하게 360도 회전

- 3점: 4초 이내에 한쪽 방향으로만 안전하게 360도 회전
- 2점: 안전하게 회전하지만 천천히 함
- 1점: 가까이에서 감독이나 구두 지시 필요
- 0점: 회전하는 동안 도움 필요

점수: _____ / 4점

12. 계단 발판에 발 올리기

측정 방법: 15cm 높이의 발판에 교대로 발을 올렸다 내리기

채점 기준:

- 4점: 20초 이내에 안전하게 독립적으로 8회 수행
- 3점: 20초 이상 걸리지만 독립적으로 8회 완료
- 2점: 보조 없이 4회 완료
- 1점: 최소한의 도움으로 2회 이상 완료
- 0점: 균형을 잃어 도움 필요

점수: _____ / 4점

13. 일렬로 서기

측정 방법: 한 발을 다른 발 바로 앞에 일렬로 놓고 서기 (탠덤 자세)

채점 기준:

- 4점: 독립적으로 발을 일렬로 놓고 30초간 유지
- 3점: 독립적으로 발을 일렬로 놓고 30초간 유지하지만 흔들림
- 2점: 독립적으로 발을 앞쪽에 약간 떨어뜨려 놓고 30초간 유지
- 1점: 발을 앞으로 내밀기 위해 도움 필요하지만 15초간 유지
- 0점: 자세를 취할 때 균형을 잃음

점수: _____ / 4점

14. 한 발로 서기

측정 방법: 한 발로 가능한 한 오래 서 있기

채점 기준:

- 4점: 독립적으로 10초 이상 안전하게 서 있을 수 있음
- 3점: 독립적으로 5-10초간 서 있을 수 있음
- 2점: 독립적으로 3초 이상 서 있을 수 있음
- 1점: 발을 들어 올리려 시도하지만 3초 유지 못함, 독립적으로 서 있음
- 0점: 시도할 수 없거나 도움 필요

점수: _____ / 4점

점수 계산

총점: _____ / 56점

점수 해석

| 점수 범위 | 해석 | 낙상 위험도 |
|--------|--------------|--------|
| 56점 | 독립적 기능 수행 | 낮음 |
| 41-56점 | 보행 보조 도구 필요 | 중간 |
| 21-40점 | 휠체어 필요 | 높음 |
| 0-20점 | 침대 또는 휠체어 국한 | 매우 높음 |

주요 기준점:

- 45점 이하: 낙상 위험 증가, 예방 프로그램 참여 권장
- 40점 이하: 보행 시 보조 기구 사용 필요

평가자 의견

평가자 서명: _____ 날짜: _____