

GAS-metoda

Giehtagirji, veršuvdna 5

Seija Sukula, Kirsi Vainiemi ja Ilona Autti-Rämö

Sisdoallu

1	GAS-metoda geavaheapmi Kela veajuiduhttimis.....	3
2	GAS-doahpagat.....	4
3	Mihttomeriid ásaheapmi.....	5
3.1	Mihttomeriid dovdán.....	5
3.2	Mihttomeari nammadeapmi.....	6
3.3	Indikáhtora välljen.....	7
3.4	Skála välljen.....	7
3.5	Mihttomeriid dárkkisteapmi ja vejolaš váttisvuodát.....	9
4	Veajuiduhttima birra soahpan.....	10
5	Mihttomeriid juksan.....	11
6	Girjjálašvuohta.....	11
7	Čuvvosat.....	13
	Čuovus 1. GAS-máhttima tráhpát.....	13
	Čuovus 2. T-lohkuárvotabealla (T-score).....	14

Tabeallat

Tabealla 1. GAS-vuodđodoahpagat.....	4
Tabealla 2. GAS-skála ja nuppástusa ovdanbuktin.....	9

Dát giehtagirji lea oanehis oahpásmahttin GAS-metoda geavaheapmái ja vuodđuduvvá originála publikašuvdnii, man Kiresuk jna. (1994) leat almmustahttán. Giehtagirji geavahuvvo ovttas Mu mihttomearit -skoviin.

Čállán Seija Sukula, Kirsi Vainiemi ja Ilona Autti-Rämö (2010). Veršuvdna 5 (2021).

1 GAS-metoda geavaheapmi Kela veajuiduhttimis

Dán giehtagirjji mihttomearrin lea doaibmat mihttomeriid ásaheami ja árvvoštallama geavada bargoneavvun iešguðetlágan diliin. Bures ráhkaduvvon mihttomearit leat veajuiduhttima vuodđu. Mihttomearit doibmet veajuiduhttima láidsteaddjin ja buktet veajuiduhttima áššehasa árgga lahka. Oktasaš mihttomearri dárkkálmuvvá ja áššehas diehtá, masa veajuiduhttimiin figgojuvvo.

GAS-metoda (Goal Attainment Scaling) geavahuvvo mihttomeriid ásaheapmái ja árvvoštallamii Kela veajuiduhttimis. Kela almmustahtii jagi 2010 metoda guoski giehtagirjji bálvalusbuvttadeaddjiid ja dearvvasvuodáfuolahusa geavahussii. Dan lassin Kela ráhkadii Mu mihttomearit -skovi mihttomeriid ásaheami ja árvvoštallama várás.

Mu mihttomearit -skovvi ođasmahttui jagi 2015 ovttas mánggaámmátlaš bargojoavkkuin. Mu mihttomearit -skovis buktujuvvo skovi giella lagabuidda áššehasa árgagiela. Mihttomearrin lea, ahte áššehassii hállojuvvo dušše su iežas mihttomeriid ásaheamis, eaige geavahuvvo šat vierrosánit, dego ovdamearkan GAS. Mihttomeriid ráhkadeami oktavuodas ii šat geavahuvvo numerálalaš skála, muhto skála nummiriin lea mearkkašupmi dušše T-lohkuárvvu rehkenastettiin.

Jagi 2015 almmustahttui GAS - Menetelmästä sovellukseen -girji, gos muitaluovvo metoda heivehusain ja dan hástalusain suopmelaš veajuiduhttinvuogádagas (Sukula, Vainiemi, Laukkala 2015).

GAS-metoda lea maddái okta dain Kela veajuiduhttima ávkki árvvoštallama osiin. Lassidiedut veajuiduhttima ávkki árvvoštallamis gávdnojit Kela ovttasbargoguimmiid neahttasiidduid čuoggás Bálvalusbuvttadeaddjiide - Veajuiduhttima mihtideapmi ja árvvoštallan.

2 GAS-doahpagat

Tabealla 1: GAS-vuodđodoahpagat

Originála doaba	Sámegiela doaba
goal	mihttomearri
goal attainmentscaling	mihttomeriid juksama mihtideaddji skála
weight (the goals)	meroštallá (guđege mihttomearrái) deattuhanárvvu
importance	dehálašvuohta
difficulty	váttisvuohta
level of attainment	juksojuvvon dássi
much less than expected level (-2)	čielgasit vurdojuvvon dási vuolit
somewhat less than expected level (-1)	muhtin veardde vurdojuvvon dási vuolit
expected level of outcome (0)	mihttomearredássi
somewhat more expected (+1)	muhtin veardde vurdojuvvon dási bajit
much more than expected (+2)	čielgasit vurdojuvvon dási bajit

Suomagiela GAS-metoda doahpagat leat jorgaluvvon eangalsgielat originála girjjis, man Kiresuk jna. (1994) leat geavahan, ja dasto doahpagat leat árvvoštallon mánggadiedalaš bargojavkkus. Loahpalaš doahpagat leat válljejuvvon dan mielde, mo dat govvidit buoremusat suomagiela geavahuvvon ámmátadoahpágiid ja GAS-metoda ideologija.

3 Mihttomeriid ásaheapmi

3.1 Mihttomeriid dovdán

GAS-metoda lea vuolggasaji dáfus álot áššehasa dárbbuin vuolgi. Áššehas lea iežas eallima áššedovdi. Veajuiduhttima mihttomeari dárkilis dovdán ja meroštallan eaktudit veajuiduhttima ollašuhttiin buori ámmátdáiddu ja dovddiidusa guoskevaš veajuiduhttinvuogi ollašuhttimis ja beaktivuodas. Áššehasas sáhttet leat mánggat iešguðetlágan dávdamearkkat, mat laktásit dearvvvasvuhtii, sihke gažaldagat, mat laktásit sihke bargui ja eallindillái, ja main dušše oassái sáhtta váikkuhit veajuiduhttima vugiiguin, mat leat geavahasas. Juohke áššehasa válmmašvuodát ja mátolašvuodát nuppástussii molsašuddet sierra diliin. Vaikke áššehasain livčče vuolgindilis seamma buozalmas, sin veajuiduhttima várás áhahuvvon mihttomearit sáhttet šaddat iešguðetláganin, guðege olbmui heivvolažžan.

Mihttomeari dovdán vuodđuduvvá jearahallamii ja áššehasa dili čielggadeapmái. Áššehassii dehálaš mihttomeriid dovdáma várás sáhtta geavahit strukturerejuvvon jearahallamiid, mat eai ovddalgihtii ráddje váttisvuodaid, maid birra jerrojuvvo, muhto maid vehkiin sáhtta čielggadit veajuiduhttima dáfus mearkkašahti áššiid (omd. COPM₁). Nu daddjon rátkingažaldaga sáhtta geavahit álkidahttima dihte mihttomeari konkretiserema. Dalle áššehasa sáhtta bivdit ovdamearkan, ahte son govahallá dili čuovvovačcat: "Govahala, ahte ihkku oadedettiinat lea dáhpáhuvvan imaš, ja buot du váttisvuodát, maid geažil leat veajuiduhttimis, jávket. Go lihkat čuovvovaš idit, mas diedát, ahte ná lea dáhpáhuvvan?"

Áššehasas jerrojuvvo, makkár doaibmannávcca nuppástus du eallimis livčče sutnje dehálaš ja vejolaš. Jos áššehasa mihttomearrin lea ovdamearkan lohkamiid joatkin, galgá fuobmát dán mihttomeari dáfus mearkkašahti nuppástusaid, mat galggašedje dáhpáhuvvat, vai stuðeren sáhtášii joatkašuvvat. Lohkamiid joatkin sáhtta leat jogo lagašáiggiid dahje guhkesáigge mihttomearri, mii lea gitta áššehasa dilis. Lohkamiid joatkin sáhtta ovdamearkan eaktudit, ahte áššehasa 1) jándorrrytma rievdá normálan, 2) alkoholageavaheapmi geahppána ja 3) vuojulduvvannákca buorrána. Dalle dát golbma mihttomeari konkretiserejit daid nuppástusdárbbuid, mat dahket vejolažžan lohkamiid joatkima.

¹ Canadian Occupational Performance Measure (Toiminnan ongelmien ja suoritustason itsearviointimenetelmä), Harra ym. 2006.

Okta guovddáš gažaldat GAS-metodas lea dat, man dávjá ja makkár mihttomearit ásaheami. GAS-metoda vehkiin ovdanbuktojit čielga, mihtilmas ja mearkkašahti nuppástusat áššehasa eallimis. Mihttomeriid juksama várás dahkkojuvvo realisttalaš áigetávval. Mihttomeriid juksan sáhtta eaktudit gaskamuttu ulbmiliid, main ii leat vuogálaš ráhkadit sierra mihttomeriid. Ovdamearkan jos mihttomearredássin lea ásaheami, ahte deaddu geahppána vihtta kilo golmma mánotbaji siste, ii leat vuogálaš ásaheami sierra GAS-mihttomeari guovtte kilo ruoidnadeapmái.

Mihttomeriid mearri galgá leat govtolaš, vaikke metoda dahká vejolažžan gávccii mihttomeari ásaheami. Gaskamearalaččat áššehasas sáhttet leat seamma áigge 1-3 mihttomeari.

Buori mihttomeari ásaheami veahkkeneavvun sáhtta geavahit "gollenjuolggadusa" elege nu gohčoduvvon SMART-idea. SMART-lea oanádus eangasgielat sániid vuosttas bustávain. Sámegillii dat govvida metoda jurdaga, mii lea "fihtolaš, geinnolaš dahje vitmat".

SMART-mihttomeari lea

Specific = spesifihkalaš, spesifiserejuvvon, meroštallon

Measurable = mihtideamis

Achievable = juksamis

Realistic/Relevant = realisttalaš ja mearkkašahti

Timed = vejolaš ásaheami áigetávvala

3.2 Mihttomeari nammadeapmi

Mihttomeari nammadeapmi álgá ságastallamiin áššehasain. Ságastallamis ohccojuvvojit eallima ja dearvvasvuoda dáfus deháleamos áššit, maidda áššehas sávašii nuppástusa.

Áššehasa dáfus lea buoret hállat positiivvalaš nuppástusas go vuojulduvvat problemii ja dan sivaide. Veajuiduhttima ámmátolbmo bargun lea veahkehit áššehasa rievdadit áššiid, mat eaktudit nuppástusa, mihttomeari hápmái ja oaidnit iežas ámmátdáiddu ja vásáhusa vuodul, leago mihttomeari veajuiduhttima vugiiguin juksamis. (Gč. čuovus 3)

Buorre mihttomearri lea áššehassii mearkkašahti ja dat galgá leat olámuttos guoskevaš vejuiduhttinvgiin. Mihttomearrái addojuvvo oanehis govvideaddji namma, dego jándorrrytma, gárrenávdnasiid geavaheami heaitin, vuojulduvvannákca, ruoidnadeapmi, oadđima kvalitehta, barggu miela miel sisdoallu, dieđu hálddašeapmi, miellaláhki jna. Ná ovdamearkan mielladearvvasvuodaveajuiduhttimis mihttomearrin sáhtá nammadit miellalági buorideami, aggrešuvnna dahje átestusvuohkuid geahpedeami dahje dan, ahte áššehas oažžu ustibiid.

3.3 Indikáhtora välljen

Guđege mihttomeari govvideapmái välljejuvvo čielga indikáhtor, mii lea dihto áigge árvvoštallan láhkai. Indikáhtor lea láhtten, dovdduiddilli, dáidu dahje proseassa, mii čielgasapmosit ovddasta välljejuvvon mihttomeari ja ovdáneami mihttomeari guvlui. Dat sáhtá leat kvalitehtalaš dahje kvantitatiivalaš albmabuktin, dego deaddu kilon, oadđema bistu, lihkkamiid mearri idjanahkáriid áigge, iešsoordinjurdagiid mearri, validerejuvvon symptomajearahallanskála dahje vásáhuslaš albmabuktin.

Ovdamearkan jos mielladearvvasvuodaveajuiduhttimis mihttomearrin lea välljejuvvon miellalági buorráneapmi, indikáhtoran sáhtá leat iešsoordinjurdagiid bohciideami dávjodat, eaidandássi, áddejupmi boahhtevuodas, doaivvuhisvuoda dovddut, šlundun, iešdovdu dahje oadđenváttisvuodat.

3.4 Skála välljen

Skála ráhkadeapmi lea GAS-metoda váddáseamos muddu ja eaktuda ámmátolbmoss vejuiduhttima buori áššedovdamuša. Vejuiduhttima ámmátolbmot galget bastit árvvoštallat, maid áiggis, mii lea geavahusas, dahje maid áššehasa motivašuvnna bajásdoallama dáfus heivvolaš áiggis lea vejolaš juksat. Dat eaktuda ámmátolbmoss doarvái vásáhusa seammasullasaš áššehasain.

Skála ráhkadeamis välljejuvvon indikáhtor dahkkojuvvo dakkárin, man sáhtá mihtidit ja man lea vejolaš árvvoštallat. Dalle mihttomearredási mieldásaš nuppástus govviduvvo mearálaš (omd. deaddokilo, diimmu, dávjodaga, proseantaoasi) dahje kvalitatiivvalaš albmabuktima (omd. návcca hálddašit dovdduid, dieđu hálddašeami dovddu) vehkiin. Mearálaš elege kvantitatiivvalaš indikáhtorin ii galgga ásahit ovtta dárkilis logu, muhto indikáhtorin gánneha álo ásahit muhtinlágan molsašuddanmátolašvuoda (omd.

deattu geahpedeapmi 5-6 kg, nohkkan 1 diimmu siste, aggressiivvalaš láhttemat 1 -2 geardde beaivvis). Kvalitehtalaš indikáhtor vuodđuduvvá dávjá áššehasa iežas vásáhussii dahje dovdamuššii, ja dat galgá leat čielgasit ovdanbukton, vai dan juksama fuopmášeapmi lea ovttačilggolaš (omd. vásiha gulahallandili positiivvalažžan, bastá čilget dávdda amas olbmui).

Skála ráhkadettiin ásahuvvo vuos mihttomearredássi, man juksan áššehassii lea realisttalaš. Dat lea GAS-skálas 0. Čuovvovaččat meroštallo skála dásiin muhtin veardde bajit (+1) ja muhtin veardde vuolit (-1), go mihttomearredássi.

Bivdojuvvo, ahte áššehas govvida dili, mas nuppástus lea vurdojuvvon dási bajit. Dát govvida realisttalaš ja miehtemielalaš nuppástusa go veardida vuolgindillái, muhto mihttomeari juksan ii leat áibba sihkkar. Čuovvovaččat bivdojuvvo, ahte áššehas govvida dili, mas nuppástus lea vurdojuvvon dási vuolit, go mihttomearredássi. Vurdojuvvon muhtin veardde vuolit mihttomeari juksandási meroštallamis lea dehálaš, ahte dat muitala buohkaide, ahte nuppástus lea rivtteslágan ja duodalaš (tabealla 2). Dalle áššehas ja ámmátolmmoš sáhttiba leat sihkkarat aitosaš mihttomearredási realisttalašvuodas.

Čuovvovaččat ráhkaduvvo skála dássi, mas nuppástus lea čielgasit bajit (+2) ja das maŋŋá čielgasit vuolit (-2) go vurdojuvvon mihttomearredássi. GAS-skálas dássi +2 dárkkuha dan, ahte mihttomearri lea olámuttos optimálalaš dilis meroštallon áigetávvalis. Mihttomeari lea vejolaš juksat, jos buot lihkestuvvá. GAS-skálas dássi -2 dárkkuha, ahte áššehas ii leat ovdánan veajuiduhttima mihttomearredási guvlui nu olu, ahte nuppástusas livččii su dillái mearkkašupmi. GAS-skála dássi lea -2, jos dilli fuotnána dahje bissu ovddežin.

Tabealla 2. GAS-skála ja nuppástusa ovdanbuktin

Muutoksen suunta = Nuppástusa guovlu

Muutoksen suunta	GAS-skála		Nuppástusa kvalitehta
	-2	Čielgasit vurdon dási vuolit	Nuppástusas ii leat dillái mearkkašupmi. Dilli lea nugo ovdal dahje fuotnánan.
	-1	Muhtin veardde vurdon dási vuolit	Loahppaboadus vurdon dási fuonit, muhto buoret guvlui.
	0	Mihttomearredássi	Realisttalaš juksat
	+1	Muhtin veardde vurdon dási bajit	Mihttomearri realisttalaš. Loahppaboadus buoret go vurdojuvvui.
	+2	Čielgasit vurdon dási bajit	Juksamis optimálalaš dilis.

Cardillo ja Smith gávnaheaba Kiresuk jna. (1994, 199) girjjis, ahte Gauss soju juohkašuvvama mielde mihttomearredássi 0 jukset seammalágan áššehasain 43 %, vástideaddji láhkai GAS-skálas dássái -1 dahje +1 mannet goabbáige sullii 21 % vástideaddjilágan áššehasain. Skála ravddamus árvvuide +2 ja -2 báhcet goabbáige sullii 7 % áššehasain.

3.5 Mihttomeriid dárkkisteapmi ja vejolaš váttisvuodát

Mihttomeriid ásaheamis galgá álo vuhtiiváldit, ahte mihttomearreskála sierra dásiid govvádusat galget leat ovttáčilggolaččat áddemis.

Mihttomeriid ásaheattiin sáhttet ovdanboahit čuovvovaš váttisvuodát:

- Válljejuvvon indikáhtor ii govvit ásaheamis mihttomeari (mihttomeari namma).

- Skála ii leat árvoštallon doarvái čielgasit dahje dat lea govviduvvon eahpečielga sániiguin, goas ulbmila juksama ii sáhte maŋŋá árvoštallat.
- Skála ii leat ovttačilggolaš. Jotkkolaš variábelis lea juogo badjálavuohta (GAS-skála dássi 0: oadđá 7-8,5 diimmu, GAS-skála dássi+1: oadđá 8-9 diimmu) dahje skála sierra dásiid gaskkas leat guoros sajit (GAS-skála dássi -1: ruoidná 2-3 kilo, GAS-skála dássi 0: ruoidná 5-6 kilo).
- Seamma mihttomeari skálas leat guokte sierra indikáhtora: ovdamearkan mihttomearredássi (GAS-skála dássi 0) vuolgá skuvllii áiggil iige idđes riidal etniin. Vuosttas indikáhtor lea skuvllii áiggil vuolgin ja nubbi riidaleapmi etniin. Dáid indikáhtoriid oktanaga árvoštallan lea veadjemeahtun.
- Indikáhtora válljemis meroštallo maiddái goalmát oassebeali doaibma, mii ii leat gitta áššehasa doaimmas, iige veajuiduhttima ámmátolbmuid váikkuhusa vuolde.
- Mihttomeari juksamii ii leat ásahuvvon áigetávval.
- Mihttomeriid juksandásiid ráhkadeamis geavahuvvojit giella, metodat dahje mihttárat, maid buot veajuiduhttima ordnejeaddjit eai dovdda.

4 Veajuiduhttima birra soahpan

Áššehasain gevvojuvvo čađa, mii galggašii dáhphuvvat, vai sohpon mihttomearit juksujuvvojit. Mat leat gaskamuttu ulbmilat, maid galgá garvit dehege hilgut. Mii áššehasas eaktuduvvo ja makkár doarjaga veajuiduhttima ámmátolmmoš fállá?

Geavadis sáhtta goittotge geavvat nu, ahte áigetávval ii reahke, dearvvastvuodadilli rievdá dahje plánejuvvon veajuiduhttindoaimmat eai heive áššehassii. Dalle galgá vuosttažettiin smiehttat, leago vejolaš veajuiduhttindoaimbajuid rievdademiin juksat mihttomearredási áigetávvala mielde vai galgágo gávnnaht, ahte mihttomearri lei menddo hástaleaddji ja dasto ásaht oppalohkái ođđa mihttomeari nu, ahte geavahuvvo SMART-prinsihpa.

Mihttomeriid lea buorre dárkkistit jeavddalaččat. Jos mihttomearri ii leat šat áigeguovdil dahje dárbblaš, dan sáhtá árvvoštallat ja ásaht ođđa mihttomeriid ja veadjemeahtumin gávnnahuvvon mihttomeriid hilgut.

5 Mihttomeriid juksan

Mihttomeriid juksan árvvoštallo ovtas áššehasain sohppojuvvon beaivve. Dalle gudege mihttomeari skálas gehččojuvvojit lohkuárvvut, mat leat ollašuvvan. Dát ollašuvvan lohkuárvvut rehkenastojit oktii ja gehččojuvvo T-lohkuárvotabeallas mihttomeriid meari mielddásaš T-lohkuárvu (gč. Čuovus 2).

Tabeallas lea vejolaš geahččat eanemustá gávccii mihttomeari lohkuárvvu. T-lohkuárvu lea álo 50, jos mihttomeriid submi lea 0. Dát dárkkuha dan, ahte mihttomearit leat gaskamearálaččat juksojuvvon. Go mihttomeriid juksama submi báhcá vuollái nolla, elege T-lohkuárvu lea vuollái 50, mihttomearit eai leat gaskamearálaččat juksojuvvon dahje dat leat ráhkaduvvon menddo váttisin juksat. Jos mihttomeriid juksama submi fas lea badjel nolla, elege T-lohkuárvu stuorát go 50, mihttomearit leat juksojuvvon gaskamearálačča buorebut dahje dat leat ráhkaduvvon menddo álkin juksat. T-lohkuárvu bargá joavkodási analysaid vejolažžan ja ovttaskas olbmuid mihttomeriid molsašuddi mearit leat hálldašeamis statistihkalaš analysas.

6 Girjjálašvuohta

Bovend'Eerd, T. J., Botell, R. E., Wade, D. T. (2009). Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainmentscaling: A practical guide. *Clinical Rehabilitation*, 23(4), 352–361.

Gordon, J. E., Powell, C., Rockwood, K. (1999). Goal attainment scalingas a measure of clinically important changein nursinghome patients. *Age and Ageing*, 28 (3): 275–283.

Harra T., Aralinna V., Heikkilä M., Korkiatupa R., Löytönen K., Onkalo-Olkkonen, R. (2006). Kohti toimintakyvyn kokonaisvaltaista arviointia. *Duodecim* 122, 554 –62.

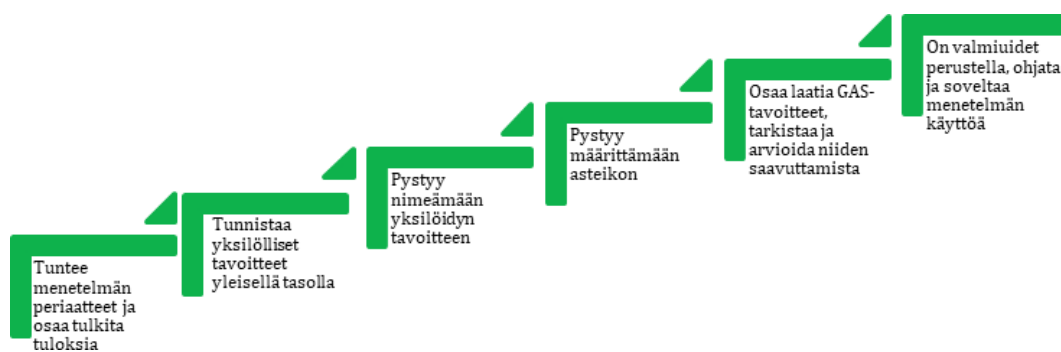
Kiresuk, T. J., Smith A., Cardillo, J. E. (1994). *Goal Attainment Scaling: Applications, Theory, and Measurement*. Hillsdale, N.J.: L. Erlbaum Associates.

Sukula S., Vainiemi K., Laukkala T. (doaimm.) (2015) GAS – Menetelmästä sovellukseen. Kela dutkanossodat. Publikašuvdna gávdno Helssega universitehta digitálalaš arkiivvas (www.helda.helsinki.fi).

Turner-Stokes, L (2009). Goal attainment scaling(GAS) in rehabilitation: a practical guide. Clinical Rehabilitation, 23, 362–370.

7 Čuvvosat

Čuovus 1. GAS-máhttima tráhpat



Dovdá metoda prinsihpaid ja máhttá tulkot bohtosiid

Fuobmá individuála mihttomeriid almmolaš dásis

Bastá nammadit spesifiserejuvvon mihttomeari

Bastá meroštallat skála

Máhttá ásaht GAS-mihttomeriid, dárkkistit ja árvvoštallat daid juksama

Leat válmmašvuodát vuodustallat, stivret ja heivehit metoda geavaheami

Čuovus 2. T-lohkuárvotabealla (T-score)

Čuoggáid	Mihttomeriid mearri							
submi	1	2	3	4	5	6	7	8
-16	-	-	-	-	-	-	-	18
-15	-	-	-	-	-	-	-	20
-14	-	-	-	-	-	-	18	22
-13	-	-	-	-	-	-	21	24
-12	-	-	-	-	-	19	23	26
-11	-	-	-	-	-	22	25	28
-10	-	-	-	-	20	24	27	30
-9	-	-	-	-	23	27	30	32
-8	-	-	-	21	26	29	32	34
-7	-	-	-	25	29	32	34	36
-6	-	-	23	28	32	35	36	38
-5	-	-	27	32	35	37	39	40
-4	-	25	32	35	38	40	41	42
-3	-	31	36	39	41	42	43	44
-2	30	38	41	43	44	45	45	46
-1	40	44	45	46	47	47	48	48
0	50	50	50	50	50	50	50	50
1	60	56	55	54	53	53	52	52
2	70	62	59	57	56	55	55	54
3	-	69	64	61	59	58	57	56
4	-	75	68	65	62	60	59	58
5	-	-	73	68	65	63	61	60
6	-	-	77	72	68	65	64	62
7	-	-	-	76	71	68	66	64
8	-	-	-	79	74	71	68	66
9	-	-	-	-	77	73	70	68
10	-	-	-	-	80	76	73	70
11	-	-	-	-	-	78	75	72
12	-	-	-	-	-	81	77	74
13	-	-	-	-	-	-	79	76
14	-	-	-	-	-	-	82	78
15	-	-	-	-	-	-	-	80
16	-	-	-	-	-	-	-	82