

GAS-meetood

Kietâkirje, versio 5

Seija Sukula, Kirsi Vainiemi já Ilona Autti-Rämö

Siskáldâsluvâttâllâm

1	GAS-meetood kevttim Kela vajoditmist.....	3
2	GAS-tuáváduvah.....	4
3	Uulmij asâtem	5
3.1	Uulmij identifisistem.....	5
3.2	Ulme nomâtem	6
3.3	Indikaattor valjim	7
3.4	Ciäkkáduv valjim	7
3.5	Uulmij târhistem já máhđuliih čuolmah.....	9
4	Vajoditmist sooppâm.....	10
5	Uulmij juksâm	11
6	Kirjálâšvuotâ.....	11
7	Lahtoseh.....	13
	Lahtos 1. GAS-mättim porthááh.....	13
	Lahtos 2. T-lohoárvutavlustâh (T-score).....	14

Tavlustuvah

Tavlustâh 1. GAS-vuáđutuáváduvah.....	4
Tavlustâh 2. GAS-ciäkkádâh já nubástus kuvvim.....	9

Taat kietâkirje lii uánihis uápásmitem GAS-meetood kiävtun já vuáđuduvá algâalgâlii Kiresuk já iärásij (1994) almostitem paargon. Kietâkirje kiävttoo oovtâst Jieččân ulmeh -luámáttuvvâin.

Čáállâm Seija Sukula, Kirsi Vainiemi já Ilona Autti-Rämö (2010). Versio 5 (2021).

1 GAS-meetood kevttim Kela vajoditmist

Taan kietâkirje ulmen lii toimâđ uulmij asâtem já árvuštállâm keevâtlíi pargo pargoniävvun sierâlágán tiilijn. Pyereest asâttum ulmeh láá vajodittem vuádurungo. Ulmeh tuáimih tooimâ čujotteijen já pyehtih vajodittem alda äššigâs argâeellim. Ohtsâš ulme lii čielgâsub já äššigâs tiätá, moos vajodittem viggá.

GAS-meetood (Goal Attainment Scaling) kiävttoo uulmij aasâtmân já árvuštâlmân Kela vajoditmist. Kela almostitij ive 2010 metodân kyeskee kietâkirje palvâluspyevtitteijei já tiervâsvuodâhuolâttâs kiävtun. Toos lasseen Kela pyevtittij Jieččân ulmeh -luámáttuv uulmij asâtem já árvuštállâm várás.

Jieččân ulmeh -luámáttâh udâsmittui ive 2015 oovtâst maanġâáámmátlijn pargojuávhoín. Jieččân ulmeh -luámáttuv kielâ lii puohtum aldeláá äššigâs argâkielâ. Ulmen lii, ete pargeeh sárnuh äššigâsân tuš jieijâs uulmij aasâtmist, iäge keevti innig viereskielâ saaniđ, tego ovdâmerkkân GAS. Uulmij asâtem ohtâvuodâst ij innig kevttuu nummeerlâš ciäkkádâh, peic ciäkkáduv numerijn lii merhâšume tuš, ko T-lohoárvu rekinistoo.

Ive 2015 almostui GAS – Menetelmästä sovellukseen (Metodist heviittäjän) -kirje, mast kovvejuvvoje meetood heviittäšan já ton hástuseh syemmili vajodittemvuáháduvâst (Sukula, Vainiemi, Laukkala 2015).

GAS-meetood lii meid ohtâ uási Kela vajodittem hiäđu árvuštâlmist. Lasetiäđu vajodittem hiäđu árvuštâlmist láá Kela oovtâstpargokuoimij nettisijđoin saajeest Palveluntuottajille – Kuntoutuksen mittaaminen ja arviointi (Palvâluspyevtitteijei – Vajodittem mittedem já árvuštállâm).

2 GAS-tuávuáduvah

Tavlustâh 1. GAS-vuáđutuávuáduvah

Algâalgâlâš tuávuádâh	Sämikielâlâš tuávuádâh
goal	ulme
goal attainmentscaling	uulmij juksâm mittedeijee ciäkkádâh
weight (the goals)	miäruštállâđ (jieškote-uv uulmán) tiäduttemáárvu
importance	tehálâšvuotâ
difficulty	vaigâđvuotâ
level of attainment	juksum tääsi
much less than expected level (-2)	čielgâsávt vyeleeb ko vuordum
somewhat less than expected level (-1)	mottoom verd vyeleeb ko vuordum
expected level of outcome (0)	ulmetääsi
somewhat more expected (+1)	mottoom verd aaleeb ko vuordum
much more than expected (+2)	čielgâsávt aaleeb ko vuordum

Suomâkielâliih GAS-meetood tuávuáduvah láá jurgâlum Kiresuk já iärásij (1994) kevttim engâlâskielâlii algâpargoost, mon maŋa toh láá árvuštállum maanġätiedâlii pargojuávhust. Lopâliih tuávuáduvah láá väljejum ton mielđ, maht toh pyeremusávt kovvejeđ suomâkielâst kevttum áámmáttuávuáduvâid já GAS-meetood ideologia. Anarâškielâliih teermah láá jurgâlum suomâkielâlii teermâi vuáđuld.

3 Uulmij asâtem

3.1 Uulmij identifisistem

GAS-meetood olášuttem vuálgá ain äššigâsâst. Äššigâs lii jieijâs eellim äššitobdee. Vajoditem ulme târhis identifisistem já miäruštállâm váátá vajoditem olášuttein šiev áámmáttááiđu já hárjánem koččâmušâst orroo vajoditemvyevi olášutmist já tast, maht tot vaaigut. Äššigâsâst pyehtih lede maangah sierâlágáneh tiervâsvuotân lohtâseijee symptomeh já sehe paargon já eellimtilán lohtâseijee koččâmušah, main tuš uásán puáhtá vaiguttiđ toi vajoditem vuovijguin, moh láá kevttimnáál. Jyehi äššigâs kiärgusvuodah já máhđulâšvuodah nubástusân mulsâšuveh sierâ tiilijn. Veikâ äššigâsâin ličij vuolgâsaajeest siämmáš puácuvuotâ, te ulmeh, maid sij asâtteh vajoditmân, sâttih šoddâđ sierâlágánin, jieškote-uv ovtâskâs ulmui hiäivulâžžân.

Ulme identifisistem vuáđuduvá sahhiittâlmân já äššigâs tile seelvâtmân. Äššigâsân tehâlij uulmij identifisistem várás puáhtá kevttiđ strukturistum sahhiittâlmijd, mon koččâmušah iä muuneeld raijii vaigâdvuodâid, mutâ moi vievâst puáhtá selvâttiđ vajoditem tááhust merhâšittee aašijđ (om. COMP₁). Nuuvt kočodum imâškoččâmuš puáhtá kevttiđ išseen ulme pyehtimist konkreetlii táásán. Talle puáhtá ovdâmerkkân táttuđ, ete äššigâs kovvee tile čuávuvávt: "Kuvâttâl, ete iho uáđidijnâd lii tábáhtum iimâš, já puoh tuu vaigâdvuodah, moi tiet tun lah vajoditmist, láppoje. Ko tun koccááh čuávuváá iideed, te mast tun tiädáh, ete návť lii tábáhtum?"

Äššigâsâst koiijâduvoo, ete maggaar toimâmnaavcâ nubástus suu jieijâs elimist ličij sunjin tehâlâš já máhđulâš. Jis äššigâs ulmen lii ovdâmerkkân uápui juátkim, te kalga identifisistid taan ulme tááhust merhâšittee nubástusâid, moh kolgâččii tábáhtuđ, vâi uápuid puávtáččij juátkid. Uápui juátkim puáhtá lede jo-uv uánihub ääigi tâi kuhheeb ääigi ulme äššigâs tile mielđ. Uápui juátkim puáhtá ovdâmerkkân vaattâđ, ete äššigâs 1) pirrâmpeiviritmâ máccá normaalin, 2) uáivádâsâi kevttim kiäppán já 3) vuájudâttâmnahcâ puárrán. Talle taah kulmâ ulme taheh konkreetlâžžân taid nubástustáárbuid, moh máhđulisteh uápui juátkim.

¹ Canadian Occupational Performance Measure (Toimâm vaigâdvuodâi já čodâlditemtääsi jiešárvuštállâmvyehi), Harra ym. 2006.

Ohtâ tehálâš koččâmuš GAS-metodist lii tot, mon távjá já magareh ulmeh asâttuvvojeh. GAS-meetood vievâst kovvejuvvojeh čielgâ, tubdâttettee já merhâšittee nubástusah äššigâs elimist. Uulmij juksâmân ráhtoo realistlâš äigitavlu. Uulmij juksâm puáhtá vaattâđ koskâmuđoid, main ij lah ulmemiäldásâš asâttiđ sierânâs uulmijđ. Ovdâmerkkân jis ulmetäassin lii asâttum, ete tiäddu vuállán vittâ kiilu verd kuulmâ mánuppaje ääigi, ij lah ulmemiäldásâš asâttiđ sierâ GAS-ulme kyehti kiilu tiädu vyeleedmán.

Uulmij meeri kalga leđe kuáhtulâš, veikâ meetood taha máhđulâžžân käävci ulme asâttum. Koskâmiärálvâtt äššigâsâst pyehtih leđe 1–3 siämmáa-áigásii ulme.

Pyere ulme asâttum išeniävvun puáhtá kevtiđ "kollenjuolgâdus" ađai nuuvt kočodum SMART-idea. SMART lii uánádâs engâlâskielâlij saanij vuossâmuin pustavijn. Sämikielân tot kovvee meetood idea, mii lii "fiätulâš, utkáá tâi järmáa".

SMART-ulme lii

Specific = spesifisâš, ohtâlistum, miäruštállum

Measurable = tom puáhtá mittediđ

Achievable = tom puáhtá juksâđ

Realistic/Relevant = realistlâš já merhâšittee

Timed = toos lii máhđulâš rähtiđ äigitaavlu

3.2 Ulme nomâttum

Ulme nomâttum álgá savâstâlmáin äššigâssáin. Savâstâlmist áámmátolmooš já äššigâs kavnáttává eellim já tiervâsvuođâ tááhust tehálumosijđ aašijđ, moid äššigâs halijdičij nubástus.

Äššigâs tááhust lii pyereeb sárnuđ positiivlii nubástusâst ko vuájudâttâđ čuolmán já ton suujáid. Vajoditem áámmátulmuu pargon lii išediđ äššigâs hammiđ nubástus vättee aašijđ ulme háámán já uáiniđ jieijâs áámmátááidü já hárjánem vievâst, ete puáhtá-uv ulme juksâđ vajoditem vuovijguin. (Kj. lahtos 1.)

Pyeri ulme lii äššigâsân merhâšittee já tot kalga leđe juksâmist toin vajoditemvuovviin, mast lii saahâ. Uulmán adeluvvoo uánihis kovvejejee nommâ, tego pirrâmpieviritmâ, juvâhännáávuotâ, vuájudâttâmnahcâ, tiädu vyeledem, uáđđim, mielâmiel pargo siskâldâs, tiädu haldâšem, mielâtile jna. Návt ovdâmerkkân mielâtiervâsvuodâ vajoditmist ulmen puáhtá nomâttiđ mielâtile puáránem, vajemielâlâšvuodâ tâi atâštâs kiäppánem tâi tom, ete äššigâs finnee ustevijd.

3.3 Indikaattor valjim

Jieškote-uv ulme kuvviimân väljejuvvoo čielgâ indikaattor, mon puáhtá soppum tove árvuštállâđ. Indikaattor lii lattim, tobdotile, táidu tâi proosees, mii čielgâsumosávt oovdâst väljejum ulme já ovdánem ulme kulij. Tot puáhtá leđe kvaliteetlâš tâi kvantitatiivlâš olgospyehtim, tego tiäddu kiilui miel, uáđđim pištem, koccáámij meeri iijâ ääigi, jiešhiävulij jurdui meeri, validistum symptomkoižadállâmciäkkádâh tâi vuáttámušlâš olgospyehtim.

Ovdâmerkkân jis mielâtiervâsvuodâ vajoditmist ulmen lii väljejum mielâtile puáránem, indikaattorin puáhtá leđe ovdâmerkkân, ete mon távjá jiešsormejurduuh iteh, ohtuunisvuotân kiäsádâttâm tääsi, jurduuh puátteevuodâst, tuáivuttesvuodâ tobdoh, šlundom mielâ, jieštobdo tâi hemâdâsah uádimist.

3.4 Ciäkkáduv valjim

Ciäkkáduv ráhtim lii GAS-meetood hástulumos muddo já váátá áámmátulmuin šiev äššitubdâmuš vajoditmist. Vajoditem áámmátulmuuh kalgeh pasteđ árvuštállâđ, maid lii máhđulâš juksâđ ton äigikooskâst, mii lii kevttimnáál tâi mii lii äššigâs motivaatio paijeentoollâm tááhust hiäivulâš. Taat váátá áámmátulmust tuárvi hárjánem siämmáá sullâsijn äššigâsâin.

Ciäkkáduv ráhtimist väljejum indikaattor ráhtoo tagarin, ete tom puáhtá mittediđ já árvuštállâđ. Talle ulmetääsi miäldásâš nubástus kovvejuvvoo kvantitatiivlii (om. tiäddukiilu, tijme, távjudâh, prooseentuási) tâi kvaliteetlii olgospyehtim (om. nahcâ haldâšiđ tobdoid, vuottum tiäduhaldâšem) vievâst. Kvaliteetlâžžân indikaattorin ij koolgâ pieijâđ oovtâ tárhis lovo, peic indikaattorin kannat ain asâttiđ monniilágán kooskâ (om. tiädu vuálánem 5–6 kiilu verd, nohâdem 1 tijme siste, aggressiivliih toppiittuvah ohtii teikâ

kuohtii peeivist). Kvaliteetlâš indikaattor vuáđuduvá távjá äššigâš jieijâš vuáttámušân tâi tubdâmušân, já tot kalga lede čielgâsávt olgospuohtum, vâi tom juksâm puáhtá oovtâčielgiitlâvt aiccâđ (om. ana vuáruvaikuttâstile positiivlâžžân, pasta čielgid puácuvuodâ vieres ulmui).

Ciäkkáduv ráhtidijn asâttuvvoo vistig ulmetääsi, mon äššigâš puáhtá realistlâvt juksâđ. Taat lii GAS-ciäkkáduvâst 0. Čuávuvâžžân miäruštâlloo ciäkkáduv taasijn mottoom verd aaleeb (+1) já mottoom verd vyeleeb (-1) ko ulmetääsi.

Áámmátolmooš pivdá äššigâš kuvviđ tile, mast nubástus lii aaleeb ko vuordum. Taat kovvee realistlii já positiivlii nubástus vuolgâtilán verdiddijn, mutâ ulme juksâm ij lah nuuvt oskottettee. Čuávuvâžžân áámmátolmooš pivdá äššigâš kuvviđ tile, mast nubástus lii vyeleeb ko vuordum ulmetääsi. Vuordum tiileest mottoom verd vyeleeb ulme juksâmtääsi miäruštálmist lii tehálâš, ete tot kovvee puohháid, ete nubástus lii olmâ suundán já tuodâlâš (tavlustâh 2). Talle äššigâš já áámmátolmooš pyehtiv visásmuđ, ete eidusâš ulme lii realistlâš.

Čuávuvâžžân ráhtoo ciäkkáduv tääsi, mast nubástus lii čielgâsávt aaleeb (+2) já tast maŋa čielgâsávt vyeleeb (-2) ko vuordum ulmetääsi. GAS-ciäkkáduvâst tääsi +2 uáivild tom, ete ulme puáhtá juksâđ optimaallijn tiilijn miäruštállum äigitaavlust. Ulme lii máhđulâš juksâđ, jis puoh ääsih luhostuveh. GAS-ciäkkáduvâst tääsi -2 uáivild tom, ete äššigâš ij lah ovdánâm vajodittem ulmetääsi suundán nuuvt ennuv, ete nubástusâst ličij suu tooimân merhâšume. GAS-ciäkkáduv tääsi lii -2, jis tile mana hyenebin tâi piso siämmaážin.

Tavlustâh 2. GAS-ciäkkádâh já nubástus kuvvim

Muutoksen suunta = Nubástus suunde

Muutoksen suunta	GAS-ciäkkádâh		Nubástus kvaliteet
–  +	-2	Čielgâsávt vyeleeb ko vuordum	Nubástusâst ij merhâšume tooimân. Tile siämmáš tâi viärráb.
	-1	Mottoom verd vyeleeb ko vuordum	Loppâpuáđus lii ucceeb ko vuordum, mutâ olmâ suundán.
	0	Ulmetääsi	Realistlâš juksâđ
	+1	Mottoom verd aaleeb ko vuordum	Ulme realistlâš. Loppâpuáđus lii eenâb ko vuordum.
	+2	Čielgâsávt aaleeb ko vuordum	Puáhtá juksâđ optimaallijn tiilijn

Cardillo já Smith páhudeh Kiresuk já iärásij (1994, 199) kirjeest, ete Gauss täavgí juáhásem mielh ulmetääsi 0 juksesh siämmáálágánijn äššigâsâin 43 %, já GAS-ciäkkáduvâst táásán -1 tâi +1 juksesh kuohtuid suulân 21 % siämmáálágán äššigâsâin. Ciäkkáduv robdâárvod +2 já -2 pääcih kuohtuid suulân 7 % äššigâsâin.

3.5 Uulmij târhistem já máhđuliih čuolmah

Uulmij aasâtmist kalga ain väldiđ huámmášumán, ete ulmecíäkkáduv sierâ taasij kuvviimeh kalgeh lede oovtâčielgiitlâvt iberdetteeh.

Uulmij aasâtmist pyehtih puáttiđ oovdân čuávuvááh čuolmah:

- Vâljejum indikaattor ij kuvvii asâttum ulme (ulme nommâ).

- Ciäkkádâh ij lah miäruštállum tuárvi čielgâsávt tâi tot lii kovvejum epičielgâ sanijguin já tondiet juksâm ij pyevti maŋeláá árvuštállâđ.
- Ciäkkádâh ij lah oovtâčielgiitlâš. Juátkojeijee muttojeijeeh maneh jo-uv pajaluvâi (GAS-ciäkkáduv tääsi 0: uáđá 7–8,5 tijmed, GAS-ciäkkáduv tääsi+1: uáđá 8–9 tijmed) tâi ciäkkáduv sierâ taasij kooskâst láá räägih (GAS-ciäkkáduv tääsi -1: tiäddu vuállán 2–3 kiilu verd, GAS-ciäkkáduv tääsi 0: tiäddu vuállán 5–6 kiilu verd).
- Siämmáa ulme ciäkkáduvâst láá kyehti sierâ indikaattor: ovdâmerkkân ulmetääsi (GAS-ciäkkáduv tääsi 0) vuálgá škoovlân ääigild ige idedist riijdâl ennijn. Vuossâmuš indikaattor lii vyelgim škoovlân ääigild já nubbe lii ennijn riijdâlem. Tai indikaattorij árvuštállâm siämmáa ääigi lii máhđuttem.
- Indikaattorij valjiimist miäruštálloo meid kuálmád uásipele toimâ, mii ij sorjo äššigâs tooimâst já lii vajodittem áámmátulmui vaikuttâs ulguubeln.
- Ulme juksâmân ij lah asáttum äigitavlu.
- Uulmij juksâmtaasij ráhtimist kiävttoo kielâ, vuáháduvah tâi mittáreh, maid vajodittem puoh olášutteehe iä tuubdâ.

4 Vajoditmist sooppâm

Äššigâssáin savâstálloo, ete mii kolgâččij tábáhtuđ vâi soppum uulmijd puáhtá juksâđ. Moh láá koskâmudoh, moi lappâd kalga moonnâđ. Mii váttoo äššigâssáin já maggaar torjuu vajodittem áámmátolmooš fáálá?

Keevâtlávt puáhtá kuittâg moonnâđ tienuuvt, ete äigitavlu ij pijssáa, tiervâsvuotâtile muttoo tâi vuávájum vajodittemtooimah iä heivii äššigâssân. Talle kalga vuosâsaajeest smiettâđ, ete puáhtá -uv vajodittemtooimâid nubásmitmáin juksâđ ulmetääsi äigitaavlu mielđ vâi kalga-uv páhudiđ, ete ulme lâi liijkâs váttee já kalga asáttid ollásávt uđđâ ulme kevttimáin SMART-prinsiip.

Uulmijd lii pyeri târhistiđ merikoskâsávt. Jis ulme ij lah innig ääigi tääsist tâi târbuláš, tom puáhtá árvuštállâđ já asâttiđ uđđâ uulmijd já máhđuttemmin páhudum ulmeh meddâlistojeh.

5 Uulmij juksâm

Uulmij juksâm árvuštálloo oovtâst äššigâssáin soppum peeivi. Talle jieškode-uv ulme ciäkkáduvâst kiäččojeh olášum lohoáárvuh. Taah olášum lohoáárvuh rekinistojeh oohtân já kiäččoo T-lohoáárvutavlustuvâst uulmij mere miäldásâš T-lohoáárvu (kj. Lahtos 2).

Tavlustâh taha máhđulâžžân enâmustáá käävci ulme lohoáárvu keččâm. T-lohoáárvu lii ain 50, jis uulmij summe lii 0. Taat uáivild tom, ete ulmeh láá koskâmiärálávt juksum. Ko uulmij juksâm summe páácá vuálá nolá, ađai T-lohoáárvu lii vuálá 50, ulmeh iä lah koskâmiärálávt juksum tâi toh láá asâttum liijkás vaigâdin juksâđ. Jis uulmij juksâm summe vuod lii paijeel nolá, ađai T-lohoáárvu lii stuárráb ko 50, ulmeh láá juksum koskâmiärálávt pyerebeht tâi toh láá asâttum liijkás älkken juksâđ. T-lohoáárvu taha juávkkutääsi analyysijd máhđulâžžân já ovtâskâs ulmui uulmij mulsâšuvvee meerijd puáhtá haldâšiđ statistiiklîi analyysist.

6 Kirjálâšvuotâ

Bovend'Eerdt, 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. (toim.) (2015) GAS – Menetelmästä sovellukseen. Kela tutkimusraportti. Alustava tutkimus Helsingin kaupungin digitaalisen arkistuksen
(www.helda.helsinki.fi).

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

7 Lahtoseh

Lahtos 1. GAS-mättim porthááh



Tobdá meetood prinsiipijđ já máttá tulkkuđ puátusijđ.

Identifisist ovtâskâs ulmuu uulmijđ almolii tääsist.

Pasta nomâttiđ persovnlávt asâttum ulme.

Pasta miäruštállâđ ciäkkáduv.

Máttá asâttiđ GAS-uulmijđ, tärhistiđ já árvuštállâđ toi juksâm.

Láá kiärgusvuodâh vuáduštállâđ, stivriđ já heiviittiđ meetood kevttim.

Lahtos 2. T-lohoárvutavlustâh (T-score)

Čuággái summe	Uulmij meeri							
	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