

30 sek. Rejse-sætte-sig-test (chair stand test)

i Simpel Funktionsmåling kaldet "Gentaget oprejsning fra stol"

Testen indgår i "Senior Fitness Test" under navnet "Rejse-sætte-sig-test" eller da der testes i 30 sekunder mere præcist "30 sek. Rejse-sætte-sig-test".

Kommentar (af J.Lauritsen):

Vurdering af evnen til at rejse sig fra en stol kan foretages på flere måder. Derfor eksisterer flere "rejse sig fra en stol test". Fx. måling af hvor lang tid det tager at rejse sig 5 gange. Da en stor gruppe af svage ældre slet ikke kan rejse sig fem gange, er dette problematisk, fordi man ikke kan vurdere udvikling fra fx. 0 til 8 gange og de som ikke kan rejse sig 5 gange får "et nederlag". Det har været et vigtigt præmis at undgå denne type nederlag for test personen. Derfor er måling af antal gange personen kan rejse sig på 30 sekunder anvendt under betegnelsen "Gentaget oprejsning fra stol". Ved at bruge den præcise betegnelse "30 sek. Rejse-sig-sætte-sig test" kan der henvises til instruktionen for "Senior Fitness Test", hvori der findes et reference materiale. Stoletesten i Simpel Funktionsmåling er indført inden materialet fra Senior Fitness Test udkom, og derfor er betegnelserne forskellige. De mange varianter af "oprejsning fra stol" er en god illustration af, hvor vigtigt det er at bruge præcise betegnelser for, de test man anvender. Dvs. at den korrekte betegnelse er "30 sek. Rejse-sig-sætte-sig test". Om man til dagligt kalder det "30 sek gentaget oprejsning fra stol" eller betegnelsen fra Senior Fitness Test, er nok ikke så afgørende, men de 30 sek. bør præciseres. Ligesom man ikke skriver barthel index=15, men enten barthel-20 indeks=15 eller barthel-100 indeks=15, afhængig af hvilken variant man anvendte.

Manual til "30 sek. Rejse-sætte-sig-test" er gengivet på de næste sider med tilladelse fra Nina Beyer og Fadl's forlag. Kolofon fra oprindelig tekst i manualen:

Senior Fitness Test
fysisk formåen hos ældre – manual og referenceværdier
© 2004 FADL's Forlag, Copenhagen
www.forlag.fadl.dk

1. udgave 2004

Omslag: Frk. Madsen, Makron
IT-program: Mads Møller Pedersen, MedIT, www.medit.dk
Faglig konsulent: Nina Beyer
Forlagsredaktion: Marianne Vestergaard
Tryk: AKA-Print a/s, Århus

Bogen er oversat fra engelsk af Torben Hanson og bearbejdet til dansk af Nina Beyer fra Senior Fitness Test Manual, Human Kinetics, Copyright © Roberta E. Rikli and Jessie Jonas.

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af denne bog eller dele heraf er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og Copy-Dan. Enhver anden udnyttelse uden forlagets skriftlige samtykke er forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret.

Printed in Denmark
ISBN 87-7749-381-8

Manual: "30 sek. Rejse-sig-Sætte-Sig- test", Gengivet med tilladelse fra forlag og Nina Beyer fra : Senior Fitness Test. Fadl's forlag, København, 2004. ISBN 87-7749-381-8

30 sek Rejse-sætte-sig-test (chair stand test)

Formål:

At vurdere styrke i underkroppen.

Udstyr:

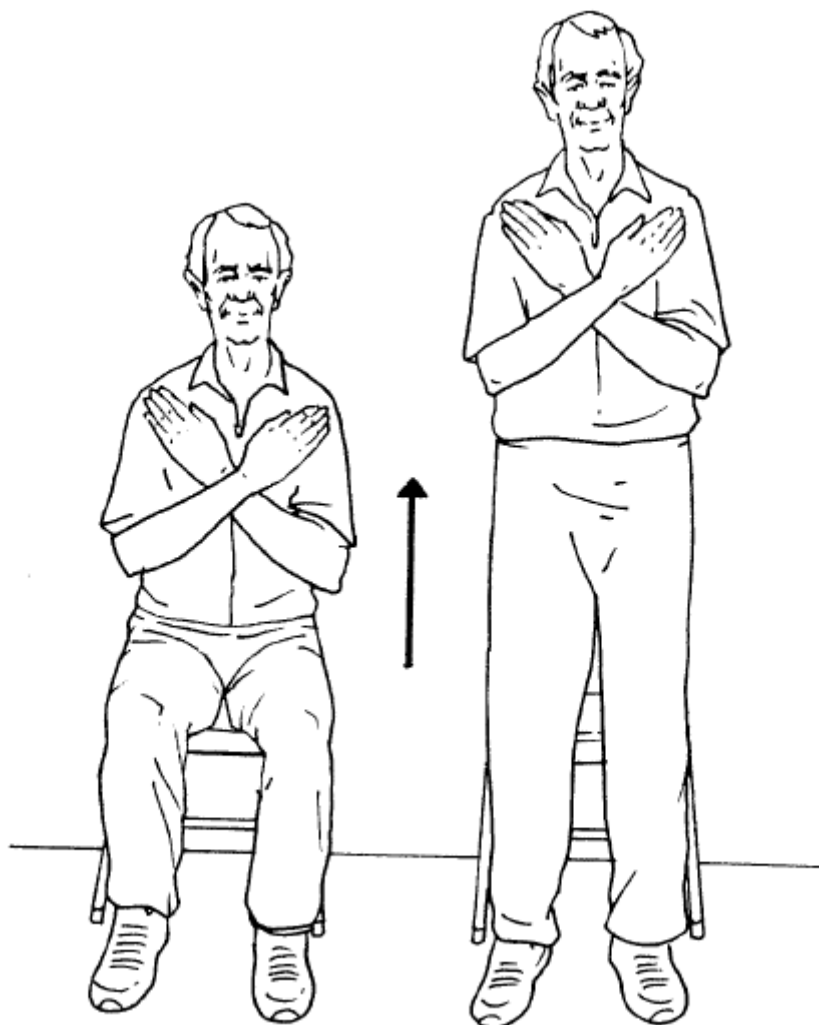
Stopur og højrygget stol eller klapstol (højde 43-44 cm). Stolen er placeret op mod en væg for at undgå, at den flytter sig.

Procedure:

Instruér deltageren i at sidde midt på stolen med strakt ryg, fødderne fladt på gulvet og holde armene, krydsede ved håndleddene, mod brystet.

På kommandoen (klar parat) "start!" rejser deltageren sig til fuldt oprejst stilling og sætter sig derefter ned igen (til udgangsstillingen, se figuren).

Deltageren skal opmuntres til at gennemføre så mange "oprejsninger" som muligt i løbet af 30 sekunder.



Demonstrér først testen langsomt for at vise den korrekte teknik, og derefter i et højere tempo for at vise, at formålet er at gøre det så hurtigt man kan, men hvor man samtidig skal føle sig sikker. Før selve testen skal deltageren øve 1-2 oprejsninger for at sikre den korrekte teknik.

Scoring:

Scoren er det totale antal "oprejsninger", der gennemføres i løbet af 30 sekunder. Hvis deltageren har rejst sig mere end halvvejs op ved 30 sekunder, tæller det for fuld "oprejsning". Testen gennemføres kun én gang på samme dag.

Sikkerhedsforanstaltninger:

Støt stolen op ad væggen eller få en hjælper til at stabilisere den
Vær på vagt overfor balanceproblemer
Stop testen øjeblikkeligt, hvis deltageren klager over smerter

Modifikation af testen : Brug af armlæn, se næste side.

Modifikation af testen:

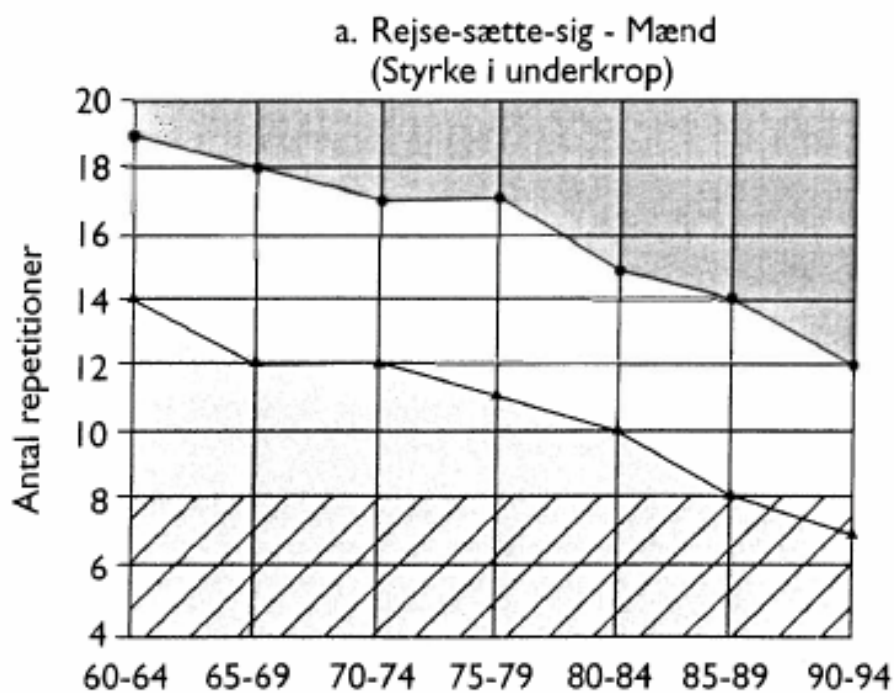
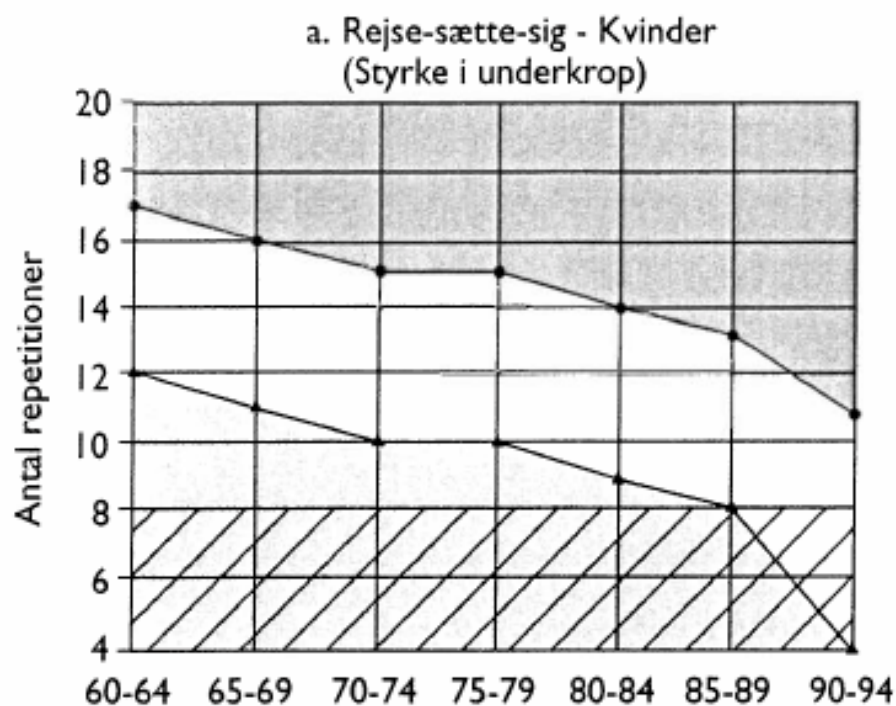
Hvis deltageren er ude af stand til at rejse sig op en enkelt gang uden at bruge hænderne til hjælp, udføres en modificeret test fra en stol (44-47 cm høj) med armlæn, hvor deltageren sætter af fra armlænene. Ud over denne ændring er instruktionen identisk med standardtesten. Testresultatet noteres på testarket i rubrikken "Modifikation af test". Hvis andre modifikationer er nødvendige, skal man på testskemaet sørge for at notere, hvori modifikationen består. Notér både den officielle testescore "0" og den modificerede score. Selv om testresultatet er "0" i forhold til de normative værdier, bør den modificerede score noteres, således at den individuelle præstation kan evalueres fra den ene testdag til den næste.

Skal deltageren retestes på et senere tidspunkt, prøver man igen, om han eller hun kan gennemføre standardtesten. Hvis det er muligt, har deltageren forbedret sig fra "0" til et positivt tal. Man kan da stadig, efter en pause, udføre den modificerede test for at måle ændringer i denne.

Referencemateriale

Materiale indsamlet i USA før anvendelse:

læs nærmere om brug af dette i manualen fra Fadl's forlag.



Over gennemsnit

Normal-område

Under gennemsnit

Risiko for tab af funktional mobilitet

● 75-percentil

▲ 25-percentil