

Stående balancetest efter Guralnik (tandem test)

Udgave: dec.2007

Balancen vurderes ved evnen til at stå 10 sekunder uden støtte i hver af følgende positioner: samlede fødder, semitandem og fuld tandem.

Testen er hierarkisk opbygget. Hvis patienten/borgeren kan stå med "samlede fødder" i 10 sek. fortsættes med "semitandem" i 10 sekunder og dernæst i "fuld tandem" position i 10 sek. Kan de 10 sekunder på et af de tre niveauer ikke gennemføres, stoppes testen på det pgl. niveau.

Instruktion

(udskift du med De efter præference)

Jeg vil gerne undersøge din balance. Du skal derfor stå i 10 sekunder på en måde, jeg viser først:

Først: "Stående med samlede ben." Vis og instruer

1. Instruér "Du skal stå med fødderne samlede. Jeg støtter, indtil du står rigtigt".
2. Hjælp pgl. til at indtage stillingen. "Når du er klar til at stå, slipper jeg og tager tid. (Klar ?)
3. Ved ja: Jeg slipper nu... (og starter stopuret)
4. Afbryd stopuret, hvis pgl. flytter fødderne eller tager fat i din arm, dog senest efter 10 sekunder (undlad at tale imens)

Fortsæt nu: Hvis patienten/borgeren kunne stå 10 sek. fortsættes med "semitandem" positionen, ellers stoppes testen.

Dernæst: "Semitandem"

5. Instruér "Stå sådan at hælen på den ene fod står ind mod storetåen på den anden fod" (ca 1 cm ~ storetå neglen) (det er underordnet, hvilken fod der er forrest)
6. Du må selv vælge, hvilken fod der står forrest. Jeg støtter, indtil du står rigtigt". ... (gentag pkt 2-4 fra "samlede ben")

Fortsæt nu: Hvis patienten/borgeren kunne stå 10 sek. i semitandem position fortsættes med "fuld tandem", ellers stoppes testen.

Dernæst: "Fuld tandem"

7. Instruér "Du skal stå med den ene fod foran den anden ligesom på en linie". Du må selv vælge, hvilken fod der er forrest. Jeg støtter, indtil du står rigtigt". (gentag pkt 2-4 fra "samlede ben")

Scoring - Den samlede tid indtil personen afbrød testen tæller. I alt 0-30 sekunder. Sædvanligvis registreres dette med én decimal.

ref: Guralnik JM et. al.. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. J Gerontol 1994; 49(2):M85-M94.

