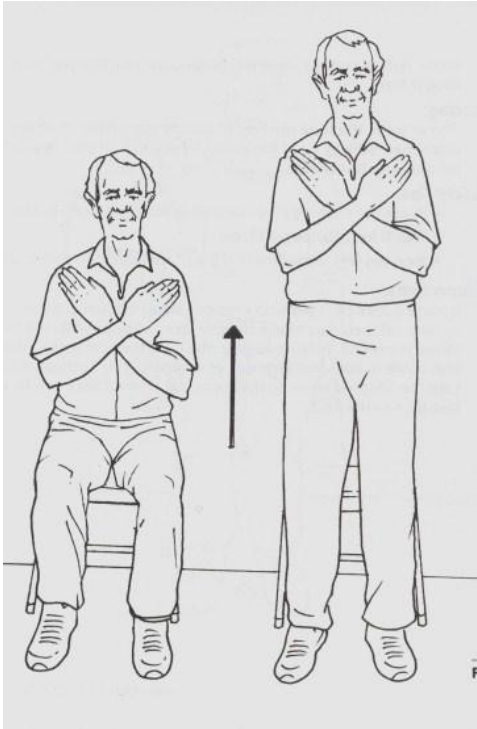


Manual til Rejse-sætte-sig test

30s-RSS - chair stand test fra Senior Fitness test



Formål

At vurdere styrke i underkroppen. Introducer testen ved at sige: *"Vi skal finde ud af, hvor stærk du er i dine ben, ved at se hvor mange gange du kan rejse og sætte dig på 30 sekunder"*.

Udstyr

- Stopur
- Stol (en standard spisestuestol eller lignende, med sædehøjde 44-47 cm, er tilstrækkelig). Stolen placeres op mod en væg for at undgå, at den flytter sig.

Procedure (mundtlig instruktion skrevet med kursiv)

1. Vis testen (rejse sig - sætte sig), først i langsomt tempo for at demonstrere teknikken – *Sid midt på stolen (med ret ryg) med fødderne ved siden af hinanden. Du skal krydse håndleddene og holde dem på brystet. Det er vigtigt, at du kommer helt op at stå (helt ret op) hver gang, for ellers tæller det ikke med.*

2. *Når jeg siger "klar-parat-START", skal du udføre testen hurtigt, for vi skal se, hvor mange gange, du kan rejse og sætte dig på 30 sekunder. Vis testen i hurtigt tempo, så deltageren er klar over, at man skal gøre det så hurtigt man kan.*

3. *Nu får du lov til at prøve en gang.* Før selve testen skal deltageren øve 1-2 oprejsninger for at sikre den korrekte teknik.

Hvis deltageren ikke kommer helt op at stå under testen, beder man deltageren om komme helt op at stå eller om at sætte tempoet ned, indtil hun/han kan udføre bevægelsen som foreskrevet. Tidtagningen stoppes ikke.

Scoring

Scoren er det totale antal gange, personen klarer at rejse sig op på 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

- Vær på vagt overfor balanceproblemer
- Stop testen øjeblikkeligt, hvis deltageren klager over smerter

Vurdering af resultat

Vejledningen herunder er målrettet brug i forbindelse med forebyggelsesprojekt på ældreområdet i Frederiksberg og Aarhus kommuner i samarbejde med Socialstyrelsen. Testen anvendes i projektet i forbindelse med screening ved forebyggende hjemmebesøg og skal sammen med den forebyggende samtale bidrage til opsporing af borgere med nedsat eller faldende fysisk funktionsniveau.

9+ oprejsninger

Hvis borgeren kan gennemføre 9 eller flere oprejsninger på 30 sek. skønnes muskelstyrken i benene generelt at være så god, at der ikke er grund til bekymringer. (Gælder for 80-84 årige kvinder. Se referenceværdier for den aldersrelaterede score herunder for en mere præcis vurdering).

Man skal dog stadig være opmærksom på ændringer. En betydningsfuld ændring både i positiv/negativ retning kræver en ændring på to oprejsninger.

I den forebyggende samtale bør der fortsat være opmærksomhed på evt. behov for øget fysisk aktivitet – herunder opsporing af borgere til gangprogram.

<5 oprejsninger

Hvis borgeren ikke kan gennemføre fem oprejsninger på 30 sek., bør der henvises til nærmere udredning. Her bør også være opmærksomhed på borgerens ernæringstilstand og eventuelt øvrige ændringer i habitualtilstand/mulige sygdomstegn.

5-8 oprejsninger

Antallet af oprejsninger ligger lavere end gennemsnittet og evt. behov for opfølgende eller forebyggende tiltag skal vurderes. Ved resultat på 5-8 oprejsninger skal der i den forebyggende samtale være særlig opmærksomhed på opsporing af borgere, der kan have gavn af øget fysisk aktivitet – herunder opsporing af borgere til ”gangprogram” og andre relevante tilbud i kommunen.

Der kan suppleres med en test af ganghastighed for nærmere vurdering af funktionsniveau og evt. behov for udredning (se henvisning til Sundhedsstyrelsens algoritme herunder, hvor dette anbefales).

Aldersrelaterede referenceværdier

De anførte værdier er udtryk for normal præstation for henholdsvis kvinder og mænd.

Alder	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89
Oprejsninger						
Kvinder	12-17	11-16	10-15	10-15	9-14	8-13
Mænd	14-19	12-18	12-17	11-17	10-15	8-14

Referencer

Manualen ovenfor er gengivet i overensstemmelse med:

Sundhedsstyrelsen 2013: *Værktøjer til systematisk identifikation af nedsat fysisk funktionsniveau hos ældre borgere*, ved Nina Beyer, Forskningsenhed for Muskuloskeletal Rehabilitering Fysio- og Ergotereapien Bispebjerg Hospital.

<https://sundhedsstyrelsen.dk/~media/188857FE6FE641F59DA3F7F3CCD0549D.ashx>

De angivne skæringsværdier til vurdering af resultat er ligeledes identiske med de anvendte skæringsværdier i Sundhedsstyrelsens algoritme for tidlig opsporing af nedsat fysisk funktionsniveau. De beskrevne handlingsanvisninger er dog målrettet det specifikke projekt i Frederiksberg og Aarhus kommuner og kan ikke nødvendigvis overføres til andre sammenhænge. De angivne aldersrelaterede referenceværdier er gengivet efter nævnte publikation fra Sundhedsstyrelsen s. 22.

I publikationen præsenteres en samlet algoritme til vurdering af lavt og faldende fysisk funktionsniveau. Ifølge algoritmen skal resultat på 5-8 oprejsninger desuden følges op med test af ganghastighed.