

Short Physical Performance Battery

Til at teste funktionsevnen har vi benyttet Short Physical Performance Battery (SPPB). Testen består af tre dele, der tester henholdsvis balance, ganghastighed og evnen til at rejse fra en stol. Balancen blev testet på alle deltagere, der evnede at rejse sig fra og sætte sig på en stol (stoletest). De 60+ årige gennemførte desuden stående balancetest og ganghastighedstest.

Udstyr

Stopur, håndtællerapparat og en stol med en sædehøjde på 43 cm

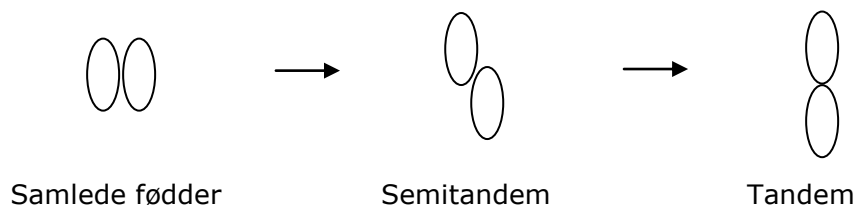
Kontraindikationer

Ingen

Procedure

I stoletesten demonstrerede medarbejderen proceduren samtidig med en mundtlig forklaring. Deltageren satte sig på teststolen med armene korslagte over brystet og håndfladerne hvilende på kravebenene. Deltageren rejste sig og satte sig herefter så mange gang som muligt i løbet af 30 sek (stadig med armene korslagte). Deltageren skulle helt op at stå og helt ned at sidde hver gang. Testen blev afbrudt, hvis deltageren blev meget træt og stakåndet eller hvis medarbejderen i øvrigt var bekymret for deltagerens sikkerhed. Testen blev igangsat ved tryk på stopuret, når deltageren var klar. Der blev taget en mellemtid, når deltageren havde rejst sig fem gange. Resultatet af testen var denne mellemtid samt det antal gange, deltageren nåede at rejse sig inden for de 30 sekunder.

Stående balancetest og ganghastighedstest blev udført af deltagere på 60 år eller derover. Medarbejderen introducerede testen både mundtligt og ved at demonstrere udførelsen. Deltageren blev bedt om at stå med samlede fødder i 10 sekunder. Hvis deltageren kunne gennemføre dette, blev han/hun bedt om at stå i semitandemposition i yderligere 10 sekunder. Hvis dette også var muligt for deltageren, blev han/hun bedt om at stå i tandemposition i 10 sekunder. Føddernes placering i de tre positioner var som følger:



Deltagerens præstation blev tildelt point på følgende måde:

Hvis deltageren stod med samlede fødder i 0-10 sek, tildeltes 0-10 point (1 point pr. sek).

Hvis deltageren stod i semitandemposition i 0-10 sek, tildeltes 10-20 point.

Hvis deltageren stod i tandemposition i 0-10 sek, tildeltes 20-30 point.

Ganghastighedstesten foregik ved, at deltageren placerede sig foran en afmærket distance på 2,45 meter. Deltageren blev herefter bedt om at gå i vanligt tempo til den modsatte ende af strækningen. Et stopur blev sat i gang, så snart deltageren begyndte at gå, og uret blev stoppet, når deltageren havde passeret målstregen med begge fødder.