

Short physical performance battery protocol og scorings ark

Balance tests

Udstyr:

- Protokol og scoringsark
- Stopur/telefon der kan tage tid
- Computer med Word eller andet skriveprogram (ellers papir og blyant)

Forudsætninger:

Deltageren skal være i stand til at stå uden brug af nogen former for hjælpemidler, for at deltage i denne test. Deltageren må gerne benytte hjælp, for at komme op at stå.

Introduktion til deltager:

Lad os begynde testen. Nu skal vi prøve at se om du kan balancere din krop i forskellige stillinger. Først og fremmest vil jeg beskrive og fremvise hver stilling for dig, hvorefter du skal prøve stillingen. Vi skal igennem 3 forskellige balance tests. Hvis du ikke føler dig komfortable til at prøve øvelsen, eller føler den kan være farlig skal jeg bede dig om at fortælle mig det også går vi videre til næste øvelse. Det er vigtigt for mig at sige, at du ikke skal prøve nogen øvelser som du føler er farlige for dig.

Har du nogen spørgsmål?

Øvelse 1 Side-by-Side Stand

1. Nu vil jeg vise dig den første øvelse
2. (Mens du demonstrerer øvelsen) Nu vil jeg prøve at få dig til at stå med dine fødder sammen, ved siden af hinanden i 10 sekunder. (Se figur 1 →)
3. Du må gerne bruge dine arme, bøje i knæene, eller flytte din krop for at holde balancen, men prøv at undgå at flytte dine fødders position. Bliv ved med øvelsen indtil jeg siger stop.
4. Stå ved siden af deltageren, for at støtte personen ind i side-by-side stand positionen.
5. Giv eventuelt deltageren støtte på armen, for at sikre at personen ikke mister balancen.
6. Når deltagerens fødder er samlet, spørg "Er du klar?"
7. Giv slip og sig "Klar, Start"
8. Stop uret efter 10 sekunder og sig "Stop" eller når deltageren mister balancen eller griber fat i din arm.
9. Hvis deltageren ikke var i stand til at holde positionen, rapporter resultatet, spring de 2 næste balance test over og gå direkte til gait speed testen.



Figur 1 - Føddernes position Side-by-Side Stand

Øvelse 2 Semi-Tandem Stand

1. Nu vil jeg vise dig den anden øvelse.
2. (Mens du demonstrerer øvelsen) Nu vil jeg prøve at få dig til at stå med siden af din hæl på den ene fod mod siden af store tåen på den anden fod i 10 sekunder.



Figur 2 - Føddernes position Semi-Tandem-Stand.

(Se figur 2 →) Du må selv bestemme hvilken fod der er den forreste, gør hvad du synes er mest komfortabelt.

3. Du må igen bruge din arme, bøje i knæene og flytte din krop for at holde balancen, men prøv at undgå at flytte dine fødders position.
4. Stå ved siden af deltageren, for at støtte personen ind i semi-tandem positionen.
5. Giv eventuelt deltageren støtte på armen, for at sikre at personen ikke mister balancen.
6. Når deltagerens fødder er i denne rette position, spørg "Er du klar?"
7. Giv slip og sig "Klar, Start"
8. Stop uret efter 10 sekunder og sig "Stop" eller når deltageren mister balancen eller griber fat i din arm.
9. Hvis deltageren ikke var i stand til at holde positionen i 10 sekunder, rapporter resultatet, spring den sidste balance test over og gå til gait speed testen.



Figur 3 - Føddernes position Tandem Stand

Øvelse 3 Tandem Stand

1. Nu vil jeg vise dig den tredje og sidste balanceøvelse.
2. (Mens du demonstrerer øvelsen) Nu vil jeg prøve at få dig til, at stå med hælen af den ene fod foran foden på den anden, mens den røre tæerne på den anden fod. (Se Figur 3 →) Du må selv bestemme hvilken fod der står forrest, gør hvad du synes er mest komfortabelt.
3. Du må igen bruge din arme, bøje i knæene og flytte din krop for at holde balancen, men prøv at undgå at flytte dine fødders position.
4. Stå ved siden af deltageren, for at støtte personen ind i Tandem positionen.
5. Giv eventuelt deltageren støtte på armen, for at sikre at personen ikke mister balancen.
6. Når deltagerens fødder er i denne rette position, spørg "Er du klar?"
7. Giv slip og sig "Klar, Start"
8. Stop uret efter 10 sekunder og sig "Stop" eller når deltageren mister balancen eller griber fat i din arm.

Scorings ark for balance tests

1: Side-by-side-stand

Positionen holdt i 10 sek.

Kunne ikke holde positionen i 10 sek.

Ikke prøvet

Sæt kryds her

1 point

0 point

0 point

Antal sekunder holdt, hvis under 10 sekunder: __. __ sek.

2: Semi-Tandem Stand

Positionen holdt i 10 sek.

Sæt kryds her

1 point

Deltager _____ Date _____ Test persons initialer _____

Kunne ikke holde positionen i 10 sek.
Ikke prøvet

0 point
 0 point

Antal sekunder holdt, hvis under 10 sekunder: __. __ sek.

3: Tandem stand

Positionen holdt i 10 sek.
Positionen blev holdt i 3 til 9.99 sek.
Positionen blev holdt i under 3
Ikke prøvet

Sæt kryds her

2 point
 1 point
 0 point
 0 point

Antal sekunder holdt, hvis under 10 sekunder: __. __ sek.

Samlet scorer i balance tests: _____

Gait speed test

Udstyr:

- Protokol og scoringsark
- Målebånd til opsætning af bane
- Stopur/telefon der kan tage tid
- Computer med Word eller andet skriveprogram (ellers papir og blyant)
- Malertape eller kegler til afmærkning af bane

Introduktion til deltager:

Nu vil jeg prøve at observere din almindelige gang. Hvis du føler du har brug for gangstativ eller andre remedier til støtte når du skal gå en kort distance, er du velkommen til at benytte disse.



Figur 4 - Gait speed bane 4 meter

First Gait Speed Test - 4 Meter

1. Dette er vores gang sessionen. Jeg vil bede dig om at gå fra den kegle til den næste i dit almindelige gangtempo, som var du på vej ned ad gaden for at gå til en butik eller lignende.
2. Demonstrer hvad du vil have deltageren til at gøre. (Gå fra den ene kegle til den anden - **Langsomt**)

Deltager _____ Date _____ Test persons initialer _____

3. Bliv ved med at gå hele vejen forbi keglen, før du stopper med at gå. Jeg vil gå med dig hele vejen. Føler du dig tryk ved at prøve det?
4. Instruer deltageren til at stå med begge føder på startlinjen.
5. Når jeg vil have dig til at begynde, siger jeg "Klar, Start". Når deltageren har forstået dette, kan øvelsen påbegyndes ved at sige "Klar, Start"
6. Begynd først stopuret når deltageren begynder med at gå
7. Følg med deltageren hele vejen, ved at stå skråt bagved personen for støtte.
8. Stop uret når deltageren har sin ene fod hele vejen over slutlinjen.

Second Gait Speed Test - 4 Meter

1. Nu vil jeg have dig til at gentage øvelsen en gang til. Husk at gå i dit almindelige gangtempo og gå hele vejen forbi slutstregen før du stopper med at gå.
2. Få deltageren til at stå med begge føder på startlinjen
3. Når jeg vil have dig til at begynde, siger jeg "Klar, Start". Når deltageren har forstået dette, kan øvelsen påbegyndes ved at sige "Klar, Start"
4. Begynd først stopuret når deltageren begynder med at gå
5. Følg med deltageren hele vejen, ved at stå skråt bagved personen for støtte.
6. Stop uret når deltageren har sin ene fod hele vejen over slutlinjen.

Scorings ark for gait speed tests

Tid for første gait speed test (sekunder)

Ganghastighed på 4 meter ____ . ____ sec

Hvis deltageren ikke prøvede, skriv hvorfor nedenfor:

Svar: _____

Hjælpemidler til gang første forsøg

Intet

Gangstativ

Andet

Tid for anden gait speed test (sekunder)

Ganghastighed på 4 meter ____ . ____ sec

Hvis deltageren ikke prøvede anden forsøg, skriv hvorfor nedenfor:

Svar: _____

Hjælpemidler til gang anden forsøg

Intet

Gangstativ

Andet

Hvad var den hurtigste tid af de to forsøg?

Deltager _____ Date _____ Test persons initialer _____

Rapporter den hurtigste ____ . ____ sec

4-Meter gangtest - Gait speed:

Hvis deltageren ikke kunne gennemføre gang øvelsen:

0 point

Hvis tiden var mere end 8.70 sec:

1 point

Hvis tiden er mellem 6.21 til 8.70 sec:

2 point

Hvis tiden er mellem 4.82 til 6.20 sec:

3 point

Hvis tiden er mindre end 4.82 sec:

4 point

Sæt kryds her

Chair stand test

Udstyr:

- Protokol og scoringsark
- Stopur/telefon der kan tage tid
- Computer med Word eller andet skriveprogram (ellers papir og blyant)
- Stol

Single Chair Stand

1. Nu er vi nået til den sidste øvelse. Ville du være tryk ved at rejse dig op fra en stol uden at bruge armene?
2. Den sidste øvelse her har til formål at måle styrken i dine ben.
3. (Mens du demonstrerer øvelsen) Fold først dine arme om dit bryst og sid med dine fødder på gulvet; rejs dig op og behold dine arme foldet rundt om dit bryst. (Se figur 5 →)
4. Bed deltageren om at rejse sig op, og mind personen om at bibeholde armene foldet omkring brystet
5. Hvis deltageren ikke kan rejse sig op uden armene, sig "Okay, prøv at rejse dig op med armene". Herefter slutter testen for dem og du kan gå ned i rapporteringskemaet.



Figur 5 - Position af arme og ben i Chair stand test

Repeated Chair Stands

1. Ville du være tryk ved at rejse dig op fra stolen 5 gange uden at bruge armene?
2. (Mens du demonstrerer øvelsen) Rejs dig op så HURTIGT du kan 5 gange, uden at stoppe mellem gentagelserne. Efter du har rejst dig op, sæt dig ned igen og gentag øvelsen. Husk at holde dine arme foldet ved brystet. Jeg kommer til at tage tid på, hvor hurtigt du kan gøre det.
3. Når deltageren er klar og sidder i stolen, sig "Klar, Start" og begynd stopuret.
4. Tæl højt for deltageren ved hver gentagelse, op til de 5 gange.
5. Stop hvis deltageren bliver træt eller forpustet i løbet af øvelsen.

Deltager _____ Date _____ Test persons initialer _____

6. Stop uret, når deltageren har rejst sig fuldstændigt op ved femte gentagelse.
7. Stop også, hvis deltageren bruger sine arme, hvis det er gået 1 minut eller hvis du er bekymret om deltagerens sikkerhed.
8. Hvis deltageren stopper med øvelsen, spørg indtil om deltageren kan mere, "Kan du fortsætte?".
9. Hvis deltageren siger "Ja", fortsæt stopuret. Hvis deltageren siger "Nej", stop uret.

Scorings ark for Chair Stands

Single Chair Stand

Sæt kryds her

Kunne deltageren rejse sig uden hjælp?

Ja

Nej

Resultater:

Deltageren kunne rejse sig op uden arme

→ Gå til Repeated Chair Stand

Deltageren kunne ikke rejse sig uden arme

→ Afslut test med 0 point

Hvis deltageren ikke kunne rejse sig op uden hænder eller ikke prøvede, skriv hvorfor nedenfor:

Svar: _____

Repeated Chair Stand

Sæt kryds her

Kunne deltageren sikkert rejse sig 5 gange uden hjælp?

Ja

Nej

Hvis deltageren kunne rejse sig fem gange succesfuldt, skriv tiden her: ____ . ____ sec

Hvis deltageren ikke kunne rejse sig op 5 gange uden hænder eller ikke prøvede, skriv hvorfor nedenfor:

Svar: _____

Scoring the Repeated Chair

Deltageren kunne ikke gennemføre 5 gentagelser på >60 sec:

0 point

Hvis chair stand tiden var 16.70 sec eller mere:

1 point

Hvis chair stand tiden var mellem 13.70 til 16.69 sec:

2 point

Hvis chair stand tiden var mellem 11.20 til 13.69 sec:

3 point

Hvis chair stand tiden var 11.19 sec eller mindre:

4 point

Deltager _____ Date _____ Test persons initialer _____

Samlet resultat for Short physical performance battery

Test Score:

Totale Balance Test score _____ point

Gait Speed Test score _____ point

Chair Stand Test score _____ point

Total Score _____ points (summen af point ovenfor)