

Časovno merjeni »vstani in pojdi« test

NAMEN TESTA:

Ocena koordinacije, hitrosti, ravnotežja in agilnosti

OPREMA IN PRIPOMOČKI:

Standardni stol z naslonom za hrbet, merilni trak, dobro viden, barvni lepilni trak, stožec, štoparica.

NAVODILA ZA IZVEDBO TESTA:

Na varno mesto postavite stol. Oprite ga ob steno oziroma zagotovite, da se med izvedbo testa ne bo premikal. Z merilnim trakom odmerite razdaljo 3 metrov in jo z barvnim lepilnim trakom označite na tleh. Na oznako postavite stožec oz. stožcu podoben predmet. Starejša oseba naj med izvedbo testa nosi svojo običajno obutev. V kolikor uporablja pripomoček za hojo, uporabo le tega pribeležite na ocenjevalnem listu. Starejša oseba naj izvede en poskus za seznanitev s testom. Nato naj test izvede še dvakrat.

IZHODIŠČNI POLOŽAJ:

Starejša oseba naj sedi na stolu, s hrbtom naslonjenim na naslonjalo. Stopali naj bosta v rahlem razkoraku (eno stopalo naj bo nekoliko pred drugim), roki naj počivata na stegnih.

NAVODILA STAREJŠI OSEBI:

Na povelje »ZDAJ!«, želim da:

1. Vstanete s stola.
2. S svojo običajno hitrostjo hodite do oznake na tleh, se pri oznaki obrnite in se čim hitreje vrnite do stola.
3. Ko se usedete na stol, se test konča.

KONČNA OCENA:

Izmerite čas, ki ga starejša oseba potrebuje za vstajanje s stola, prehojeno pot in usedanje na stol. **Končni rezultat je povprečna vrednost zadnjih dveh poskusov.**

Starejšo osebo, ki za končanje testa potrebuje **≥ 12 sekund,** uvrščamo med osebe, tvegane za padce.

OPAŽANJA MED HOJO

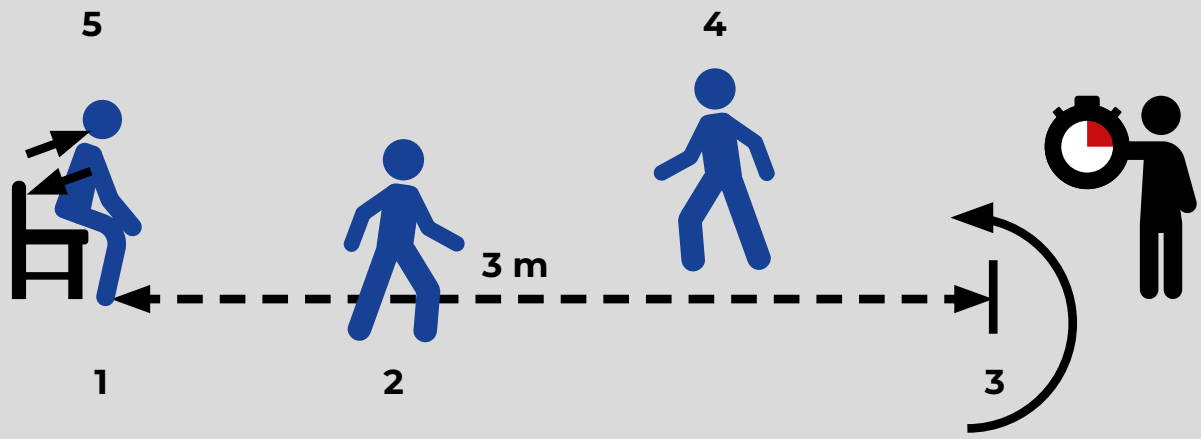
Opazujte starejšo osebo med hojo in na ocenjevalnem listu označite morebitne spremembe:

- Počasno, neodločno hojo.
- Izgubo ravnotežja.
- Kratke korake.
- Odsotnost gibanja rok med hojo (recipročnost).
- Opiranje na stene med stojo in hojo.
- Podrsavanje z nogami.
- Nepravilna uporaba pripomočkov za hojo.

Te spremembe so lahko odraz nevroloških težav starejše osebe in zahtevajo podrobnejši pregled pri osebnem zdravniku ali specialistu.

PAZITE!

Za zagotavljanje varnosti, med testom stojte ob starejši osebi.



NE POZABITE!

Če so vaši pacienti starejši od 65 let in/ali imajo eno ali več kroničnih bolezni, so upravičeni do preventivnih obravnav, ki jih izvajajo izvajalci patronažnega zdravstvenega varstva na domu ter v lokalni skupnosti.

Več informacij o preventivni obravnavi starejših oseb in dostop do brezplačnih gradiv NIJZ za preprečevanje padcev na domu dobite na spletnih straneh: **www.skupajzazdravje.si** in **www.podprimostarejse.si**