

Fysisk Funktion

Short Physical Performance Battery (SPPB)

Navn: _____

Dato: _____

Testen består af tre deltests. Først en balancetest, derefter en gangtest og til sidst en rejse-sætte-sig-test fra en stol.

1. Balancetest.

Vi starter med balancetesten. Vi skal teste om du kan holde balancen ved tre forskellige fodstillinger hhv. samlede fødder, semitandem standposition og tandem standposition. Du skal forsøge at holde balancen uden brug af hjælpemidler i 10 sekunder, i hver af de tre standpositioner. Vi starter med samlede fødder.

A. Samlede fødder standposition



Forsøgte ikke 0 Point

Holdt ikke i 10 sek. 0 Point

Holdt i 10 sek. 1 Point

Hvis 0 point, afslut balancetesten.

B. Semitandem standposition



Forsøgte ikke om årsagen) 0 Point (sæt cirkel

Holdt ikke i 10 sek. 0 Point → Antal sek., hvis mindre end 10 sek.: _____:_____

Holdt i 10 sek. 1 Point

Hvis 0 point, afslut balancetesten.

C. Tandem standposition



Forsøgte ikke 0 Point (sæt cirkel om årsagen)

Holdt i < 3 sek. 0 Point

Holdt i 3 til 9,99 sek. 1 Point → Antal sek., hvis mindre end 10 sek.: _____:_____

Holdt i 10 sek. 2 Point

D. Total score for balancetesten: _____

Kommentarer:

Hvis deltageren ikke forsøgte eller ikke klarede testen, sæt da ring om årsagen:

1. Forsøgte, men klarede ikke opgaven
2. Kunne ikke stå i position uden støtte
3. Forsøgte ikke, tester følte det for usikkert
4. Forsøgte ikke, deltageren følte det for usikkert
5. Deltageren var ude af stand til at forstå instruktionerne
6. Deltageren ønskede ikke at deltage
7. Andet (beskriv)

2. Gangtest.

Først opmåles en tre meter lang gangbane og markeres. Deltageren står klar ved startlinjen/markeringen og bliver bedt om at gå i sit "sædvanlige tempo" hen forbi slutmarkeringen. Det er vigtigt, at deltageren ikke stopper før han/hun er nået helt forbi slutmarkeringen. Testen gennemføres to gange og den bedste tid anvendes til at udregne en score for gangtesten. Deltageren må gerne anvende Rollator eller stok.

A. Tid ved først gangtest (sek.)

1. Tid for 3 meter: _____:_____sek.
2. Hvis deltageren ikke forsøgte eller ikke klarede testen, sæt cirkel om årsagen:

Forsøgte, men klarede ikke opgaven	1
Kunne ikke gå uden støtte	2
Forsøgte ikke, tester følte det for usikkert	3
Forsøgte ikke, deltageren følte det for usikkert	4
Deltageren var ude af stand til at forstå instruktionerne	5
Deltageren ønskede ikke at deltage	6
Andet (beskriv)	7

-
3. Noter om der blev anvendt et hjælpemiddel: Ingen Stok Rollator

B. Tid ved anden gangtest (sek.)

1. Tid for 3 meter: _____:_____sek.
2. Hvis deltageren ikke forsøgte eller ikke klarede testen, sæt cirkel om årsagen:

Forsøgte, men klarede ikke opgaven	1
Kunne ikke gå uden støtte	2
Forsøgte ikke, tester følte det for usikkert	3
Forsøgte ikke, deltageren følte det for usikkert	4
Deltageren var ude af stand til at forstå instruktionerne	5
Deltageren ønskede ikke at deltage	6
Andet (beskriv)	7

-
3. Noter om der blev anvendt et hjælpemiddel: Ingen Stok Rollator

Noter den hurtigste af de to tider: _____:_____ sek.

Point for 3 meter gangtest

- | | |
|--|----------------------------------|
| Deltageren kunne ikke gennemføre gangtesten | <input type="checkbox"/> 0 Point |
| Hvis tiden er mere end 6.52 sek. (> 0,46 m/s) | <input type="checkbox"/> 1 Point |
| Hvis tiden er 4.66 til 6.52 sek. (0,64 til 0,46 m/s) | <input type="checkbox"/> 2 Point |
| Hvis tiden er 3.62 til 4.65 (0,83 til 0,64 m/s) | <input type="checkbox"/> 3 Point |
| Hvis tiden er mindre end 3.62 (< 0,83 m/s) | <input type="checkbox"/> 4 Point |

3. Stolerejs test

Først testes det om deltageren kan rejse sig fra en stol uden brug af armene.

- A. Deltageren rejste sig sikkert op uden brug af armene → Gå til Gentagne stolerejs test
- B. Deltageren kunne ikke rejse sig uden brug af armene → Afslut test; scor som 0 point
- C. Testen blev ikke gennemført → Afslut test; scor som 0 point
- D. Hvis deltageren ikke forsøgte eller ikke klarede testen, sæt cirkel om årsagen:
- | | |
|---|---|
| Forsøgte, men klarede ikke opgaven | 1 |
| Kunne ikke rejse sig uden støtte | 2 |
| Forsøgte ikke, tester følte det for usikkert | 3 |
| Forsøgte ikke, deltageren følte det for usikkert | 4 |
| Deltageren var ude af stand til at forstå instruktionerne | 5 |
| Deltageren ønskede ikke at deltage | 6 |
| Andet (beskriv) | 7 |
-
-

Gentagne Stolerejs test

Deltageren skal nu rejse sig og sætte sig ned igen fem gange i streg på tid. Deltageren skal gøre det så hurtigt, men også så sikkert og kontrolleret han/hun kan. Tiden noteres/stoppes femte gang deltageren står oprejst. Deltageren starter i siddende position.

- A. Deltageren gennemførte testen succesfuldt på _____:_____ sek.
- B. Hvis deltageren ikke forsøgte eller ikke klarede testen, sæt cirkel om årsagen:
- | | |
|---|---|
| Forsøgte, men klarede ikke opgaven | 1 |
| Kunne ikke rejse sig uden støtte | 2 |
| Forsøgte ikke, tester følte det for usikkert | 3 |
| Forsøgte ikke, deltageren følte det for usikkert | 4 |
| Deltageren var ude af stand til at forstå instruktionerne | 5 |
| Deltageren ønskede ikke at deltage | 6 |
| Andet (beskriv) | 7 |
-
-

Point for Gentagne stolerejs test

- Deltageren var ikke i stand til at fuldføre fem stolerejs eller fuldførte disse i >60 sek. 0 Point
- Hvis stolerejs tiden er 16.70 sek. eller mere 1 Point
- Hvis stolerejs tiden er 13.70 til 16.69 sek. 2 Point
- Hvis stolerejs tiden er 11.20 til 13.69 sek. 3 Point
- Hvis stolerejs tiden er 11.19 sek. eller mindre 4 Point

Samlet antal point for SPPB-testen

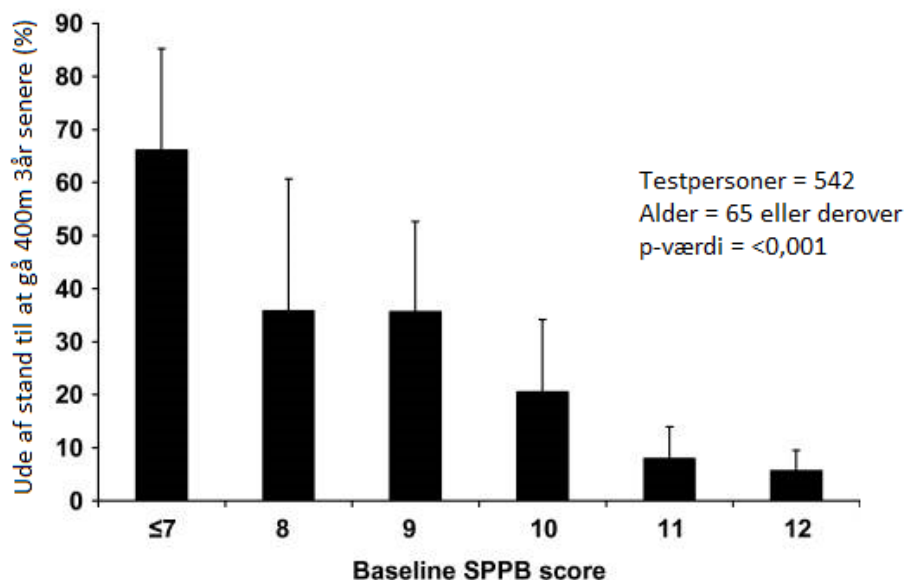
Test score

Total score for balancetesten _____ Point

Total score for gangtesten _____ Point

Total score for stolerejstesten _____ Point

Samlet score _____ Point



FUNKTION	Balance	Gang	5 x Stolerejs	Samlet score for SPPB	RISIKO*
Normal	Alle	> 0.9 m/s	< 11.2 s	10-12	Lav
Nedsat	Ingen tandem	0.7 - 0.9 m/s	11.2 - 60.0 s	6-9	Forøget
Meget nedsat	Kun samlede	< 0.7 m/s	Ej muligt	< 6	Meget forøget

* Risiko for yderligere funktionsnedsættelse, tab af livskvalitet, fald, sygdom m.v.