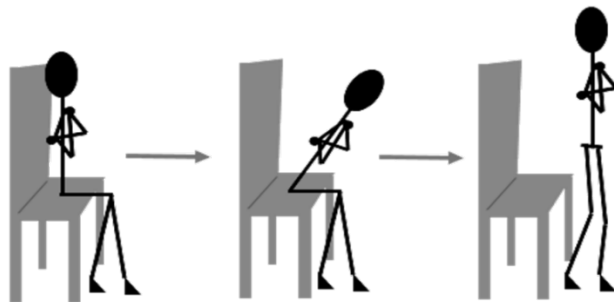


Datum:

Patient-id:

Sit to stand test

1. Notera stolshöjd, deltagarens puls, saturation samt skattning av andfåddhet och bentrötthet.
2. Muntliga instruktioner: *Börja med att lägga dina armar i kors över bröstet och sitt med båda fotsulorna mot golvet. Du ska sedan resa dig upp utan att använda armarna.*
3. Be patienten genomföra en uppresning med armarna korsade över bröstet. Om personen klarar en uppresning så återgår du till startposition.
4. Muntliga instruktioner: *Du ska resa dig och stå rakt så många gånger du kan på 60 sekunder utan att stanna upp emellan. Efter varje uppresning ska du sätta dig innan du reser dig igen. Du ska ha armarna korsade över bröstet hela tiden och jag kommer att ta tid.*
5. När deltagaren sitter korrekt, säg: Börja NU och påbörja tidtagningen.
6. Räkna högt varje gång deltagaren reser sig upp.
7. Notera antal uppresningar vid 30 sek men låt personen fortsätta testet (till 60 sek gått).
8. Avbryt testet om deltagaren blir väldigt trött eller får svårt att andas under testet.
9. Stoppa tidtagningen efter 60 sekunder, antalet fullständiga uppresningar räknas.



Sit-to-stand

Utrustning: Stol (46-48cm), tidtagarur, Borg CR10-skala, pulsoximeter

Stolshöjd: _____

Mätningar:

	Före test	Efter test
SpO ₂ %		
Puls (slag/min)		
Andfåddhet, CR-10		
Bentrötthet, CR-10		

Antal uppresningar: 30 sek: _____ 60 sek: _____