

30 Sekunder – Sit to stand test.

Utgångsläge: Patienten sitter på en stol (utan armstöd) som är ca 45 cm hög. Genomförande:

Patienten ska göra så många uppresningar som möjligt inom 30 sekunder med armarna korslagda över bröstkorgen.

Instruera och låt patienten försöka en gång innan du testar. Om patienten inte klarar detta får man prova med handstöd.

Starta tidtagningen med "NU" och räkna antal uppresningar under 30 sekunder.

Obs: patienten ska ställa sig upp till rakt stående varje gång.

Instruktion: "Gör så många uppresningar som möjligt, så snabbt du kan och på ett säkert sätt. Börja när jag säger NU"

Datum:	Sign:	Stolhöjd:.....cm
Korslagda armar:	Ja <input type="checkbox"/>	Nej <input type="checkbox"/> Om nej, ange Hur?
Antal:		
Patienten klarar ej en uppresning.	<input type="checkbox"/>	
Kommentar:		