

TEST „ WSTAŃ I IDŹ”

- SŁUZY DO OCENY SPRAWNOŚCI FUNKCJONALNEJ I RYZYKA UPADKU

Na komendę „START” badany ma za zadanie:

- 1.Wstać z krzesła
- 2.Pokonać w normalnym tempie dystans 3 m.
- 3.Przekroczyć linię kończącą wyznaczony dystans
- 4.Wykonać obrót o 180 stopni
- 5.Wrócić do krzesła i ponownie przyjąć pozycje siedzącą

WYNIKI :

< 10 sekund – norma, sprawność funkcjonalna prawidłowa ; (małe ryzyko upadków)

10-19 sekund - badany może samodzielnie wychodzić na zewnątrz, nie potrzebuje sprzętu pomocniczego do chodzenia, samodzielny w większości czynności dnia codziennego, wskazana pogłębiona ocena ryzyka upadków;(średnie ryzyko upadków)

>/= 19 sekund – znacznie ograniczona sprawność funkcjonalna , nie może sam wychodzić na zewnątrz, zalecany sprzęt pomocniczy do chodzenia ,(duże ryzyko upadków)