

ČASOVNO MERJENI VSTANI IN POJDI TEST (3M)

NAMEN: ocena premičnosti in ravnotežja

OPREMA IN PRIPOMOČKI: standardni stol z naslonom za roke in hrbet (46 cm), stožec, barvni lepilni trak, merilni trak, štoparica.

PRED ZAČETKOM: Preiskovanec naj nosi svojo običajno obutev, lahko uporablja pripomoček za hojo (uporabo označite na ocenjevalnem listu). Določite razdaljo 3 m, jo označite z lepilnim trakom in nanjo postavite stožec. Stol postavite ob steno oz. ga ustrezno podprite.

ZAČETNI POLOŽAJ: Preiskovanec sedi na stolu. S hrbtom je naslonjen na naslonjalo. Stopali sta na tleh, postavljeni v koraku (eno stopalo nekoliko pred drugim), roki na naslonjalih stola (oz. stegnih), če je stol brez naslonjala za roke je preiskovanec s telesom nagnjen nekoliko naprej (v pripravljenosti na vstajanje).

NAVODILO

1. Ko rečem »Zdaj!«, želim da:
 - Vstanete iz stola.
 - Označeno razdaljo prehodite kar se da hitro (vendar varno) se obrnite okoli stožca in vrnete nazaj do stola.
 - Pred stolom se obrnite in se usedite.
2. Na »Zdaj!« začnite štopati.
3. Ko se preiskovanec usede na stol je konec testa.

REZULTAT

Izvedite en poskus za seznanitev preiskovanca s testom.

Izvedite test dvakrat.

Rezultat = povprečna vrednost časa 2 poskusov.

OPAŽANJA

Opazujte preiskovančevo stabilnost trupa, način hoje, dolžino koraka in nihanje telesa med izvedbo testa.

Na ocenjevalnem listu označite:

- počasno, neodločno hojo
- izgubo ravnotežja
- kratke korake
- pomanjkljivo ali odsotno gibanje rok med hojo
- opiranje na stene
- podrsavanje z nogami
- nepravilno uporabo pripomočkov za gibanje

Med testom ves čas stojte ob preiskovancu za zagotavljanje varnosti.

OCENA: Oseba, ki potrebuje ≥ 12 sekund za dokončanje testa ima dejavnik tveganja za padec.

