

SPPB: 1^{ste} test van de 3 testen.

De test uitvoer

1) De balans test

Bij deze test dient de patiënt minimaal 10 seconden stil te staan in 3 progressief moeilijker wordende houdingen. Hierbij wordt het volgende systeem voor het toekennen van punten gebruikt

- a. Indien de patiënt 10 seconden met zijn/haar voeten naast elkaar en tegen elkaar aan kan staan, krijgt deze **1 punt** en wordt de volgende positie getest. (Indien de eerste test niet mogelijk is krijgt de patiënt een score 0 en kunnen de andere balanstesten worden overgeslagen).
- b. Indien de patiënt 10 seconden met zijn/haar voeten in semi-tandem positie kan staan, krijgt deze **nog 1 punt** en wordt de volgende positie getest.
- c. Indien de patiënt 10 seconden met zijn/haar voeten in tandem positie kan staan, krijgt deze **nog 2 punten**. (Indien deze houding meer dan 3 seconden maar minder dan 9 seconden kan worden gehandhaafd krijgt de patiënt **1 punt**).

MAXIMAAL 4 punten per test (SPPB totaal 12 punten)



2) De loopsnelheid over 4 meter

“Kunt u een stukje op gewone loopsnelheid lopen”

De tijd van het afleggen van een afstand van **4 meter**, gelopen op gebruikelijke snelheid, wordt gemeten.

De beste tijd van **2 metingen** wordt gebruikt voor het toekennen van punten. Tijdens de test is het gebruik van een hulpmiddel voor lopen toegestaan (dit levert geen strafpunten op). Voor het toekennen van de score wordt gebruik gemaakt van de volgende afkappunten.

< 4.82 sec = 4 punten

4.82-6.20 sec = 3 punten

6.21-8.70 sec = 2 punten

> 8.70 sec = 1 punt

Niet in staat = 0 punten

MAXIMAAL 4 punten per test (SPPB totaal 12 punten)

3) De herhaald opstaan uit een stoel test

“Kunt u zo snel mogelijk 5 x achter elkaar opstaan vanuit deze stoel, met uw armen gekruist en zonder dat uw rug tegen de rugleuning komt”.

De tijd die een patiënt nodig heeft om 5 maal zo snel mogelijk op te staan uit een stoel (en weer gaat zitten) wordt gemeten. De uitgangspositie is zittend en bij de 5^e keer dat de persoon rechtop staat wordt de tijd gestopt.

< 11.20 sec = 4 punten

11.20-13.69 sec = 3 punten

13.70-16.69 sec = 2 punten

16.7-60 sec = 1 punt

> 60 sec of niet in staat = 0 punten

MAXIMAAL 4 punten per test (SPPB totaal 12 punten)

