

## FINNISH RETIREMENT AND AGING STUDY (FIREA)

### UPPRESNING FRÅN STOL, TEST INSTRUKTIONER

Det här testet som genomförs hemma mäter styrkan i benen, balans och koordination. Läs instruktionerna noggrant innan du genomför testet. Förutom de skriftliga instruktioner som beskrivs här, hittar du en instruktionsfilm om hur du genomför testet på hemsidan av FIREA undersökningen: [www.utu.fi/firea](http://www.utu.fi/firea) → Tutkimus → Tuolitestin ohjeistus.

#### För att utföra testet behöver du

1. Stadig stol med hög rygg och utan armstöd
2. Tidtagarur eller mobiltelefon för att ta tid
3. En person att ta tid (inte samma som testperson)

#### Förberedelser inför testet

Placera stolen mot en vägg för att förhindra att den åker iväg. Gör testet med skorna på. Träningsskor är ett bra alternativ som ett exempel. Det viktiga är att skorna inte är hala.

#### Att genomföra testet

Sitt ner på stolen så att din rygg rör vid stolen och placera fötter på golvet med höftbredd mellan fötterna. Lägg dina armar i kors över bröstet. Du ska sedan resa dig upp utan att använda armarna.



Gör en testuppstigning och testa om du kan göra detta utan hjälp av dina armar. Om du behöver använda armarna vid uppstigningen eller om du inte kan stiga upp alls, slutar testet här.

I själva testet genomförs uppstigningen totalt fem gånger utan hjälp av armar och utan paus så snabbt som möjligt. Vid uppstigning res dig upp till helt stående ställning med utsträckta knän, vid sittställning måste din rygg röra vid stolen.

### **Anvisningar för tidtagare**

Då testpersonen är i sittställning på stolen, säger tidtagare ”Redo – NU. Tidtagning börjar då testpersonens rygg lämnar stolen. Tidtagning slutar då testpersonen har rest sig upp den femte gången. Testet upprepas endast om det finns en extern faktor som stör prestationen eller om tidtagaren misslyckas.

### **Registrering av resultat**

Skriv ner i enkäten tiden för fem uppstigningar i sekunder med en decimals precision. Kom ihåg att också markera om du inte kunde resa dig från stolen utan hjälp av armarna fem gånger eller inte alls kunde resa dig.

Du kan skriva ner resultaten på det här papperet och sedan kopiera dem till enkäten.

Tiden för fem uppstigningar \_\_\_\_\_ sekunder

- Fem uppstigningar från stolen var inte möjliga utan hjälp av armar.
- Uppstigning från stolen lyckades inte alls.

Du kan skriva här några observationer om testet:

---

---