VIVIFRAIL TESTELEMENT OCH REKOMMENDERADE FYSISKA TRÄNINGSPROGRAM

RYZYKO UPADKÓW

TEST SPPB

vivifrail

1

STOPY RAZEM
Stań prosto i umieść stopy razem jedną przy drugiej. Przez 10 sekund.

2

POZYCJA PÓŁTANDEMOWA
Stań prosto, kładąc piętę jednej stopy obok dużego palca drugiej stopy. Przez 10 sekund.

3

POZYCJA TANDEMOWA
Stań prosto, kładąc piętę jednej stopy tak aby dotykała palców drugiej stopy. Przez 10 sekund.

4

TEST PRĘDKOŚCI CHODU
Przejdź 4 metry normalnym tempem mierząc czas, który Ci to zajmuje.

5

WSTAWANIE Z KRZESŁA
Wstań tak szybko, jak potrafisz, z wyprostowanymi plecami i skrzyżowanymi ramionami.

6

WSTAŃ I IDŹ
Wstań z krzesła bez użycia rąk, przejdź 3 metry, obróć się, wróć i usiądź.

7

PRĘDKOŚĆ CHODU
Przejdź 6 metrów zwykłym tempem mierząc czas, który Ci to zajmuje.

OSTATNIE UPADKI
Czy miałeś 2 lub więcej upadków w zeszłym roku? Lub 1 upadek, który wymagał pomocy lekarskiej?

UMIARKOWANY SPADEK FUNKCJI POZNAWCZYCH

A	B	C	D
OSOBA Z **NIESPRAWNOŚCIĄ**	OSOBA ZE **SŁABOŚCIĄ (FRAILTY)**	OSOBA ZAGROŻONA **SŁABOŚCIĄ (PRE-FRAILTY)**	OSOBA **ZDROWA/SPRAWNA**
SPPB 0 - 3	SPPB 4 - 6	SPPB 7 - 9	SPPB 10 - 12
PRĘDKOŚĆ CHODU (6M) < 0,5 m/s	PRĘDKOŚĆ CHODU (6M) 0,5 - 0,8 m/s	PRĘDKOŚĆ CHODU (6M) 0,9 - 1 m/s	PRĘDKOŚĆ CHODU (6M) > 1 m/s

Wieloskładnikowy program ćwiczeń fizycznych w celu zapobiegania kruchości i ryzyku upadków. © Mikel Izquierdo

Projekt jest współfinansowany przez Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego przez Program Interreg V-A Hiszpania-Francja-Andora (POCTEFA 2014-2020). Celem POCTEFA jest wzmocnienie integracji gospodarczej i społecznej obszaru przygranicznego Hiszpania-Francja-Andora. Jego pomoc koncentruje się na rozwoju transgranicznych działań gospodarczych, społecznych i środowiskowych poprzez wspólne strategie na rzecz zrównoważonego rozwoju terytorialnego.