

Prosedyre 30-sekunder sette og reise seg



Bruk en vanlig spisestuestol uten armlener. Viktig at det er samme stol for hver gang. Pasienten skal starte i sittende stilling og skal reise og sette seg så mange ganger han/hun klarer i løpet av 30 sek. Hendene skal holdes i kryss over brystet.

Instruksjon: "Nå skal vi teste hvor mange ganger du klarer å reise og sette deg i løpet av 30 sekunder. Du skal reise deg helt opp – med strake knær – og sette deg helt ned igjen. Du trenger ikke lene deg mot rygglenet, men du skal sette deg helt ned for hver gang (ikke bare touche nedpå). Armene skal være i kryss foran brystet".

Vis pasienten øvelsen mens du snakker og la deretter pasienten gjennomfører ett par prøvoforsøk. Pasienten kan plassere bena slik de selv ønsker.

"Jeg sier ifra når du kan begynne. Husk at det er om å gjøre å reise og sette seg flest mulig ganger i løpet av 30 sekunder. Klar, ferdig, START!".

Tell antall repetisjoner høyt (tell når pasienten reiser seg opp).

Pasienten skal strekke knærne helt ut og være tydelig nedpå setet for at repetisjonen skal telle. Ikke gi noen form for oppmuntring underveis. Dersom pasienten er mer enn halvveis oppe når det har gått 30 sekunder, så telles denne som en repetisjon.

Noter antall repetisjoner.