

Short Physical Performance Battery

Meetmomenten: alle meetmomenten

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.

Score

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.

Score

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

Score

2. De loopsnelheid over 4 meter

De tijd van het afleggen van een afstand van 4 meter, gelopen op gebruikelijke snelheid, wordt gemeten. De beste tijd van 2 pogingen wordt gebruikt voor het toekennen van punten.

Tijdens de test is het gebruik van een hulpmiddel voor het lopen toegestaan (dit levert geen strafpunten op). Voor het toekennen van de score wordt gebruikt gemaakt van de volgende afkappunten:

Seconden	afkappunten
Minder dan 4.82	4
4.82 - 6.20	3
6.21 - 8.70	2
Meer dan 8.70	1
Niet in staat	0

Score

3. De herhaald opstaan uit een stoel test

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. Tijdens de test worden de handen voor de borst gehouden. De uitgangspositie is zittend en bij de 5e keer dat de persoon rechtop staat wordt de tijd gestopt

Voor het toekennen van de score wordt gebruikt gemaakt van de volgende afkappunten:

Seconden	afkappunten
Minder dan 11.20	4
11.20 - 13.69	3
13.70 - 16.69	2
16.70 - 60	1
Meer dan 60	0
Niet in staat	0

Score

Totaalscore SPPB