

## Testformular

### Five Times Sit To Stand (5xSTS)

Name/ Vorname

Geb. Datum

Ausführung So schnell wie möglich 5x mit auf dem Oberkörper gekreuzten Armen vom Stuhl aufstehen und wieder hinsetzen:

- Zeitmessung starten auf das Signal «Los!».
- Mit den Knien gegen den Stuhl zu drücken (als Aufstehhilfe), ist nicht erlaubt.
- Zeitmessung stoppen, sobald die Person das 5. Mal sitzt, das heisst, sobald das Gesäss den Stuhl berührt.

*Test 1*

*Test 2*

*Test 3*

*Test 4*

Datum

Zeit in Sekunden

Cut-Offs

- Für selbständig lebende Personen:  
Der Test ist auffällig, wenn die Person  $\geq 12$  Sekunden benötigt.<sup>23</sup>
- Für betreut lebende Personen (im Altersheim, in Alterswohnungen):  
Der Test ist auffällig, wenn die Person  $> 23.8$  Sekunden benötigt.<sup>24</sup>

Ist der Test auffällig?

Visum

Bemerkungen,  
Hinweise

<sup>23</sup> Tiedemann A, Shimada H, Sherrington C, Murray S, Lord S. The comparative ability of eight functional mobility tests for predicting falls in community-dwelling older people. *Age and ageing*. 2008;37(4):430-5.

<sup>24</sup> Trommelen R, Lauren F. Buttone, Daphne Z. Dicharry, Rachel M. Jacobs & Aryn Karpinski (2015) The Use of Five Repetition Sit To Stand Test (FRSTST) to Assess Fall Risk in the Assisted Living Population, *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*, 33:2, 152-162, DOI: 10.3109/02703181.2015.1016646