

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 ≥ 12 Sekunden benötigt.²³
- Für betreut lebende Personen (im Altersheim, in Alterswohnungen):
Der Test ist auffällig, wenn die Person > 23.8 Sekunden benötigt.²⁴

Ist der Test auffällig?

Visum

Bemerkungen,
Hinweise

²³ 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.

²⁴ 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