
Priloga 1: TEST PETIH VSTAJANJ S STOLA (5TSTS)

Splošna navodila za izvedbo testa 5TSTS so v preglednici P1, za otroke in modificiran test 5TSTS pa v nadaljevanju.

Preglednica P1: Test petih vstajanj s stola za odrasle preiskovance (prirejeno po: 1, 3, 6, 12, 19, 20, 26–28)

Oprema, postavitve	Standardni stol višine od 43 do 45 cm z naslonom za hrbet in brez naslonjal za roke, ki je zaradi varnosti naslonjen ob steno, ročna štoparica (12, 28).
Obutev in pripomočki	Varna obutev. Brez pripomočkov za hojo (20).
Začetni položaj	Preiskovanec sedi s hrbtom naslonjen na naslonjalo stola in z zgornjimi udi prekrizanimi na prsih (okvarjen/poškodovan zgornji ud ima lahko ob telesu ali v opornici za ramo) (28). Stopala so na tleh v sproščenem položaju, njihovega položaja ne popravljamo (6).
Navodilo preiskovancu	»Zgornja uda prekrizajte na prsih in jih med testom ne uporabljajte, za začetek se s hrbtom naslonite na naslonjalo. Prosim, petkrat zaporedoma vstanite in sedite, kolikor hitro zmorete. Vsakič, ko vstanete, se popolnoma vzravnajte in iztegnite nogi. Med testom se z nogama zadaj ne dotikajte stola. Ko ponovno sedete, se s hrbtom ne dotikajte naslona. Začnite na moj znak zdaj (28).«
Demonstracija/pokus za seznanitev	Demonstriramo eno vstajanje in sedanje. Preiskovanec enkrat ali dvakrat samostojno vstane in sede (28).
Meritev	Meritev se začne na preiskovalčev znak zdaj in konča, ko petič sede (28). Nepopolnih prehodov v stoječi položaj ne štejemo (20).
Ponovitve/izvedba	1 (28).
Spodbujanje	Ne spodbujamo, pač pa smo pozorni na pravilnost in varnost izvedbe (20).
Beleženje/izid	Izid je čas, ki ga preiskovanec potrebuje, da petkrat vstane in sede. Zapišemo ga na 0,1 sekunde natančno (19, 28). Če preiskovanec ni zmožen dokončati petih ponovitev (samostojno, brez uporabe rok), zapišemo izid 0 sekund in razlog, na primer »nezmožen opraviti pet ponovitev«. Informativno lahko zapišemo število opravljenih ponovitev in čas (29).

Pri otrocih uporabimo stol primerne višine, tako da imajo v kolkih kot 90° (1, 17). Druga navodila so enaka kot v preglednici P1.

Modificiran test petih vstajanj

Pri preiskovancu, ki ni sposoben izvesti nobenega samostojnega prehoda v stoječi položaj brez uporabe rok, je smiselno izvesti modificiran test

petih vstajanj (m5TSTS) s stola. Pri tem lahko za pomoč uporabi zgornje ude – se nasloni na stegna ali stol ali uporabimo stol z naslonjali za roke, ki jih lahko uporabi (1, 26, 27). Vrsto modifikacije je treba zapisati k izidu (26, 27). V primeru modificirane izvedbe se spremeni tudi interpretacija izida. Druga navodila so enaka kot v preglednici P1.