

## Short Physical Performance Battery (SPPB)

Test benodigheden:

- stopwatch
- tape van 4 meter lang
- stoel (en eventueel antislipmat)

### De test uitvoer

#### 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.



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.



c. Indien de patiënt 10 seconden met zijn/haar voeten in tandem positie kan staan, krijgt deze nog 2 punt. Indien deze houding meer dan 3 seconden maar minder dan 9 seconden kan worden gehandhaafd krijgt de patiënt 1 punt.



#### 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 lopen toegestaan (dit levert geen strafpunten op). Voor het toekennen van de score wordt gebruik gemaakt van de volgende afkappunten:

Seconden	Afkappunten
< 4.82	4
4.82-6.20	3
6.21-8.70	2
8.70	1
Niet in staat	0

Indien er onvoldoende ruimte is om de test over 4 meter uit te voeren, kan de test ook worden afgenomen over 3 meter. Hierbij worden dan wel een ander scoringsformulier gebruikt.

Seconden	Afkappunten
< 3.62	4
3.62-4.65	3
4.66-6.52	2
6.52	1
Niet in staat	0

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.

Seconden	Afkappunten
< 11.20	4
11.20-13.69	3
13.70-16.69	2
16.7-60	1
> 60 sec of niet in staat	0

Bronvermelding:

- Effectieve ouderenzorg: toolkit mobiliteit. Beschikbaar via:  
<http://www.effectieveouderenzorg.nl/Portals/0/PDF/Toolkit/Toolkit%20Mobiliteit.pdf>

-

## Scoringsformulier

	score
Balans 0-1 pt	
Balans 0-1 pt	
Balans 0-2 pt	
Lopen 0-4 pt	
Opstaan 0-4 pt	
<b>Totaal</b>	

<b>&gt; 9</b>	Nog niet in de gevaar zone.	Het gaat goed, ga zo door. Blijf bewegen dat is goed voor uw gezondheid.
<b>4 - 9</b>	Verhoogd risico op nieuwe beperkingen. Komen in aanmerking voor acties gericht op verbeteren van het functioneren.	Het gaat best goed en om dat te behouden is het belangrijk om actief te blijven. U kunt zelf veel doen door het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten. Ook kunt u meedoen aan beweegactiviteiten in de buurt.
<b>&lt; 4</b>	Ervaren al veel beperkingen. Komen in aanmerking voor acties om functioneren te behouden en om te gaan met beperkingen.	Het gaat wat minder misschien is het goed om eens met de huisarts / een ouderenadviseur of een andere professional te praten.

### Bronvermelding:

- Vroegsignalering Functionele achteruitgang. Nabij (kennisprogramma TNO). Beschikbaar via: <http://nabij-vitalewijk.nl/wp-content/uploads/2014/12/SPPB-TEST.pdf>