

## Timed chair-stand-test

### *Materiaal*

- stoel, bij voorkeur zonder armleuningen;
- stopwatch;
- eventueel bevindingenformulier.

### *Vorbereiding*

Plaats de stoel met de leuning tegen een muur in verband met de veiligheid van de deelnemer.

### *Instructies*

Leg uit dat de oudere op de stoel zit en de armen gekruist voor de borst houdt. Indien u gebruik maakt van een stoel met armleuningen, mag de deelnemer deze niet gebruiken.

Doe de test eerst voor en leg daarbij uit dat het de bedoeling is om 5 keer op te staan van de stoel en vervolgens weer te gaan zitten. Vraag om deze opdracht zo snel als mogelijk uit te voeren. Door de leuning van de stoel tegen de muur te plaatsen zorgt u voor extra veiligheid. Neem de tijd op.

### *Bevindingen*

Indien de oudere 14 seconden of meer nodig heeft, of indien de oudere niet in staat is de test uit te voeren, heeft men een verhoogd risico ten aanzien van vallen.

### *Literatuur*

- Rikli RE, Jones CJ. Senior Fitness Test Manual. Champaign, IL: Human Kinetics; 2001.
- Jones CJ, Rikli RE, Beam WC. A 30-second chair stand test as a reliable and valid measure of lower body strength in older adults. Res Q Exerc Sport. 1999;70;13-119. Rikli RE, Jones CJ. The development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. J Aging Phys Act. 1999;7:129-61
- Rikli RE, Jones CJ. Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. J Aging Phys Act. 1999;7:162-81.