

# Short Physical Performance Battery – Svensk version (SPPB-S)

## Balans test



**Stå med fötterna tätt ihop**  
Stå med fötterna tätt ihop i 10 sekunder.

< 10 sek (0 p)

Gå vidare till gångtest.

10 sek (1 p)



**Semi-tandemstående**  
Stå med bakre fotens stortå i höjd med och emot insidan av den främre fotens häl i 10 sekunder.

< 10 sek (0 p)

Gå vidare till gångtest.

10 sek (+1 p)



**Tandemstående**  
Stå med den bakre fotens tår emot den främre fotens häl, på linje, i 10 sekunder.

10 sek (+2 p)

3-9.99 sek (+1 p)

<3 sek (+0 p)

## Gångtest

Mäter tiden som det tar att gå 4 meter (alternativt 3m) i normal gångtakt. (använd den bästa av 2 tider)

Tidsintervall för 4 meter	
< 4.82 sek	4 poäng
4.82-6.20 sek	3 poäng
6.21-8.70 sek	2 poäng
> 8.7 sek	1 poäng
Klarade inte	0 poäng

## Uppresning från stol

**Försöksomgång**  
Deltagaren lägger armarna i kors över bröstet och försöker från sittande att resa sig till stående.

Klarade inte

Avbryt testet (0 p)

Klarade

**5 Uppresningar**  
Mäter tiden som det tar att utföra 5 uppresningar så fort som möjligt utan att använda sig av armarna.

≤ 11.19 sek	4 poäng
11.20-13.69 sek	3 poäng
13.70-16.69 sek	2 poäng
> 16.7 sek	1 poäng
> 60 sek eller Klarade inte	0 poäng

## SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY SPPB, svensk version SPPB-S Protokoll och Bedömningsmall

*Alla test skall utföras i samma ordning som de presenteras i det här protokollet. Instruktionerna till deltagaren är skrivna i fet och kursiv stil och är tänkta att ges så som de är skrivna i protokollet.*

### **1. Balans test**

Deltagaren måste kunna stå själv utan levande stöd, rollator, käpp eller andra gånghjälpmedel. Det är tillåtet att hjälpa deltagaren att resa sig upp.

*Nu börjar vi testet. Du ska nu få prova på att placera dina fötter i olika positioner. Först kommer jag att förklara och visa varje position för dig och sedan vill jag att du ska försöka utföra dem. Säg till om du inte kan utföra någon av positionerna eller känner dig osäker, så tar vi nästa del av testet istället. Jag vill INTE att du utför någon position som du känner dig osäker inför.*

*Har du några frågor innan vi börjar?*

#### **A. Stå med fötterna tätt ihop**



- 1. Nu kommer jag att visa dig den första positionen.*
- 2. (Demonstrera) Jag vill att du står med fötterna tätt ihop i 10 sekunder.*
- 3. Du får använda armarna, böja knäna och röra kroppen för att bibehålla balansen men undvik att flytta fötterna. Försök att behålla positionen tills jag säger stopp.*
4. Stå bredvid deltagaren och hjälp honom/henne att inta rätt position.
5. Vid behov ge deltagaren stöd så att han/hon hittar balansen.
6. När deltagaren är i position fråga honom/henne: **Är du redo?**
7. Låt nu deltagaren stå självständigt och starta tidtagningen när du har sagt: **Börja NU.**
8. Stoppa tidtagningen när du säger stopp efter 10 sekunder, när deltagaren flyttar fötterna eller tar tag i din arm.
9. Om deltagaren inte klarar av att behålla positionen i 10 sekunder, anteckna resultatet och gå vidare till gångtest.

## B. Semi-tandemstående



1. *Nu kommer jag att visa dig den andra positionen.*
2. (Demonstrera) *Nu vill jag att du står med den bakre fotens stortå i höjd med och emot insidan på den främre fotens häl i 10 sekunder. Du får själv välja vilken fot som ska vara fram respektive bak, välj det som känns bäst för dig.*
3. *Du får lov att använda armarna, böja knäna och röra kroppen för att bibehålla balansen men undvik att flytta fötterna. Försök att behålla positionen tills jag säger stopp.*
4. Stå bredvid deltagaren och hjälp honom/henne att inta rätt position.
5. Stötta deltagaren så att han/hon hittar balansen.
6. När deltagaren är i position fråga honom/henne: *Är du redo?*
7. Låt nu deltagaren stå självständigt och starta tidtagningen när du har sagt: *Börja NU.*
8. Stoppa tidtagningen när du säger stopp efter 10 sekunder, när deltagaren flyttar fötterna eller tar tag i din arm.
9. Om deltagaren inte klarar av att behålla positionen i 10 sekunder, anteckna resultatet och gå vidare till gångtest.

## C. Tandemstående



1. *Nu kommer jag att visa dig den tredje positionen.*
2. (Demonstrera) *Nu vill jag att du står med bakre fotens tår mot den främre fotens häl, på linje. Du får själv välja vilken fot som ska vara fram respektive bak, välj det som känns bäst för dig.*
3. *Du får lov att använda armarna, böja knäna och röra kroppen för att bibehålla balansen men undvik att flytta fötterna. Försök att behålla positionen tills jag säger stopp.*
4. Stå bredvid deltagaren och hjälp honom/henne att inta rätt position.
5. Stötta deltagaren så att han/hon hittar balansen.
6. När deltagaren är i position fråga honom/henne: *Är du redo?*
7. Låt nu deltagaren stå självständigt och starta tidtagningen när du har sagt: *Börja NU.*
8. Stoppa tidtagningen när du säger stopp efter 10 sekunder, när deltagaren flyttar fötterna eller tar tag i din arm.

Namn: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_

Personnr.: \_\_\_\_\_  
Bedömare: \_\_\_\_\_

**Testresultat balans:**

**A. Stå med fötterna tätt ihop**

Stod i 10 sek  1 p

Stod inte i 10 sek  0 p

Försökte inte  0 p

**Om 0 poäng, avsluta balanstestet.**

Antalet sekunder om deltagaren inte stod i 10 sekunder: \_\_\_\_ . \_\_ sekunder.

Om deltagaren inte försökte eller inte klarade testet, ringa in orsak:

Försökte men klarade det inte 1

Deltagaren kunde inte självständigt behålla positionen 2

Försökte inte, bedömaren kände sig osäker 3

Försökte inte, deltagaren kände sig osäker 4

Deltagaren förstod inte instruktionerna 5

Annan orsak (ange): \_\_\_\_\_ 6

Deltagaren vägrade 7

**B. Semi-tandemstående**

Stod i 10 sek  1 p

Stod inte i 10 sek  0 p

Försökte inte  0 p (ringa in orsak i rutan ovan)

**Om 0 poäng, avsluta balanstestet.**

Antalet sekunder om deltagaren inte stod i 10 sekunder: \_\_\_\_ . \_\_ sekunder.

**C. Tandemstående**

Stod i 10 sek  2 p

Stod i 3 till 9.99 sek  1 p

Stod kortare än 3 sek  0 p

Försökte inte  0 p (ringa in orsak i rutan ovan)

Antalet sekunder om deltagaren inte stod i 10 sekunder: \_\_\_\_ . \_\_ sekunder.

**D. Totalpoäng för balanstest \_\_\_\_\_ (Addera poängen)**

Kommentarer: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 2. Gångtest

*Nu ska du få gå en kortare sträcka i din normala gångtakt, om du i vanliga fall använder käpp eller något annat gånghjälpmedel och känner att du behöver använda det så är det okej.*

### A. Gångtest – första försöket

1. *Det här är gångsträckan, jag vill att du ska gå till slutet av sträckan i din normala gångtakt precis som om du skulle gå till affären.*
2. Demonstrera gången för deltagaren.
3. *Gå hela vägen förbi slutmarkeringen innan du stannar. Jag kommer att gå med dig. Känns det säkert för dig att göra det här?*
4. Deltagaren ska stå med båda fötterna precis bakom och nudda startmarkeringen.
5. *Jag kommer att säga börja nu, när du ska börja.* När deltagaren har förstått instruktionerna säger du: **Börja NU.**
6. Starta tidtagningen när deltagaren börjar gå.
7. Gå snett bakom deltagaren.
8. Stoppa tidtagningen då deltagarens första fot helt har passerat slutmarkeringen.

### B. Gångtest – andra försöket

1. *Nu vill jag att du ska göra samma sak igen. Kom ihåg att du ska gå i din normala gångtakt och gå hela vägen förbi slutmarkeringen.*
2. Deltagaren ska stå med båda fötterna precis bakom och nudda startmarkeringen.
3. *Jag kommer att säga börja nu, när du ska börja.* När deltagaren har förstått instruktionerna säger du: **Börja NU.**
4. Starta tidtagningen när deltagaren börjar gå.
5. Gå snett bakom deltagaren.
6. Stoppa tidtagningen då deltagarens första fot helt har passerat slutmarkeringen.

Namn: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_

Personnr.: \_\_\_\_\_  
Bedömare: \_\_\_\_\_

### Testresultat gångtest:

Gångsträckans längd: 4 meter  3 meter

#### A. Tid för första försöket (sekunder)

1. Tid för 3 eller 4 meter \_\_\_\_\_. \_\_\_\_ sekunder.

2. Gånghjälpmiddel vid första försöket:

Inget  Käpp  Annat (ange)  \_\_\_\_\_

**Om deltagaren inte klarar, avsluta gångtestet och ringa in orsak i rutan ovan.**

Kommentarer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### B. Tid för andra försöket (sek)

1. Tid för 3 eller 4 meter \_\_\_\_\_. \_\_\_\_ sekunder.

2. Gånghjälpmiddel vid andra försöket:

Inget  Käpp  Annat (ange)  \_\_\_\_\_

**Om deltagaren inte klarar, avsluta gångtestet och ringa in orsak i rutan ovan.**

Kommentarer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### Vilken var den snabbaste tiden?

Ange den snabbaste tiden: \_\_\_\_\_. \_\_\_\_ sekunder.

(Vid endast ett försök ange den tiden): \_\_\_\_\_. \_\_\_\_ sekunder.

Om deltagaren inte kunde utföra testet:  **0 poäng**

#### För 4 meters gångsträcka:

Om tiden är längre än 8.70 sek:  1 p

Om tiden är 6.21 till 8.70 sek:  2 p

Om tiden är 4.82 till 6.20 sek:  3 p

Om tiden är kortare än 4.82 sek:  4 p

#### För 3 meters gångsträcka:

Om tiden är längre än 6.52 sek:  1 p

Om tiden är 4.66 till 6.52 sek:  2 p

Om tiden är 3.62 till 4.65 sek:  3 p

Om tiden är kortare än 3.62 sek:  4 p

Om deltagaren inte försökte eller inte klarade testet, ringa in orsak:	1
Försökte men klarade det inte	2
Deltagaren kunde inte gå självständigt	3
Försökte inte, bedömare kände sig osäker	4
Försökte inte, deltagaren kände sig osäker	5
Deltagaren förstod inte instruktionerna	6
Annan orsak (ange): _____	7
Deltagaren vägrade	

### 3. Uppresning från stol

#### En uppresning

1. *Nu är det sista delen av testet. Känns det säkert för dig att resa dig upp från en stol utan att använda armarna?*
2. *Det här testet mäter styrkan i dina ben.*
3. (Demonstrera och förklara) *Börja med att lägga dina armar i kors över bröstet och sitt med båda fotsulorna mot golvet. Du ska sedan resa dig upp utan att använda armarna.*
4. *Res dig upp med armarna korsade över bröstet.* (anteckna resultatet)
5. Om deltagaren inte kan resa sig upp utan att använda sig av armarna, be då deltagaren att: *Försök att resa dig upp med hjälp av armarna.* Om deltagaren måste använda sig av armarna är testet slut här. Anteckna resultatet och gå vidare till sammanställningen av resultaten.

#### Upprepade uppresningar

1. *Känns det säkert för dig att resa dig upp 5 gånger i rad utan att använda armarna?*
2. (Demonstrera och förklara) *Du ska resa dig och stå rakt så FORT du kan 5 gånger utan att stanna upp emellan. Efter varje uppresning ska du sätta dig innan du reser dig igen. Du ska ha armarna korsade över bröstet hela tiden och jag kommer att ta tid.*
3. När deltagaren sitter korrekt, säg: *Börja NU* och påbörja tidtagningen.
4. Räkna högt varje gång deltagaren reser sig upp.
5. Avbryt testet om deltagaren blir väldigt trött eller får svårt att andas under testet.
6. Stoppa tidtagningen då deltagaren står i upprätt position för femte och sista gången.
7. Stoppa också tidtagningen om:
  - Deltagaren använder armarna.
  - Deltagaren tar mer än 1 minut på sig, även om antalet uppresningar inte är uppnått.
  - Du som bedömare känner dig osäker över deltagarens säkerhet.
8. Om deltagaren stannar upp och verkar trött innan de 5 uppresningarna är avklarade, bekräfta detta genom att fråga: *Kan du fortsätta?*
9. Om deltagaren svarar ”Ja”, fortsätt tidtagningen. Om deltagaren svarar ”Nej” stoppa och nollställ tidtagningen.

Namn: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_

Personnr.: \_\_\_\_\_  
Bedömare: \_\_\_\_\_

### Testresultat uppresning från stol En uppresningen

A. Säker uppresning utan hjälp Ja  Nej

B. Resultat:

Deltagaren reste sig utan att använda armarna

→ Gå till upprepade uppresningar

Deltagaren använde armarna för att resa sig

→ Avsluta testet,  
Ange 0 poäng.

Deltagaren slutförde inte testet

→ Avsluta testet,  
Ange 0 poäng.

Om deltagaren inte försökte eller inte klarade testet, ringa in orsak:	1
Försökte men klarade det inte	2
Deltagaren kunde inte stå självständigt	3
Försökte inte, bedömaren kände sig osäker	4
Försökte inte, deltagaren kände sig osäker	5
Deltagaren förstod inte instruktionerna	6
Annan orsak (ange): _____	7
Deltagaren vägrade	

**Om deltagaren inte klarar, avsluta testet och ringa in orsak i rutan ovan.**

### Upprepade uppresningar

A. 5 säkra uppresningar utan hjälp Ja  Nej

B. Om deltagaren klarat 5 uppresningar, anteckna tiden i sekunder.

Tiden för 5 uppresningar \_\_\_\_\_.\_\_\_\_ sekunder.

**Om deltagaren inte klarar, avsluta testet och ringa in orsak i rutan ovan.**

### Resultat för upprepade uppresningar

Deltagaren utförde inte 5 korrekta uppresningar eller tog >60 sek på sig:  0 poäng

Tiden för 5 uppresningar är 16.70 sek eller längre:  1 poäng

Tiden för 5 uppresningar är 13.70 till 16.69 sek:  2 poäng

Tiden för 5 uppresningar är 11.20 till 13.69 sek:  3 poäng

Tiden för 5 uppresningar är 11.19 sek eller kortare:  4 poäng

Kommentarer: \_\_\_\_\_

---

---

---



Namn: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_

Personnr.: \_\_\_\_\_  
Bedömare: \_\_\_\_\_

**Sammanställning av resultat för Short Physical Performance Battery  
– Svensk version (SPPB-S)**

**Balanstest, total** \_\_\_\_\_ **poäng**

Ytterligare information att fylla i vid behov:  
Kommentar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Gångtest** \_\_\_\_\_ **poäng**

( Tid: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ sekunder)

Kommentar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Uppresning från stol** \_\_\_\_\_ **poäng**

( Tid: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ sekunder)

Kommentar: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Totalt resultat** \_\_\_\_\_ **poäng** (addera ovanstående poäng)