

معلومات عن المريض

اختبار الوقوف من وضعية الجلوس

معلومات جديدة بالثقة

يتمثل الغرض من اختبار الوقوف من وضعية الجلوس في تقييم قدرتك على التمرين وقوة عضلات الساق.

الحركة المطلوبة هي النهوض من الكرسي مع إبقاء ساقيك في وضع مستقيم والجلوس مرة أخرى لمواصلة التكرار لمدة دقيقة واحدة. ستحتاج إلى إعادة تكرار ذلك 5 مرات على الأقل

سيتم إعطاؤك العد التنازلي "3، 2، انطلق" كمؤشر للبدء وسيتم إخبارك أيضًا عندما تصل إلى آخر 15 ثانية. يمكنك القيام بذلك بالسرعة التي تناسبك ويمكن أن ترتاح قليلاً حسب الحاجة.

سيتم تكرار الاختبار بعد عشر دقائق.

يتم إجراء اختبار الوقوف من وضعية الجلوس باستخدام كرسي بارتفاع قياسي (45 سم أو ما شابه) بدون مساند للذراعين. سيتم وضع الكرسي باتجاه الحائط.

- سوف تكون جالسًا بشكل مستقيم على كرسي مع ثني ركبتيك وفخذيك عند 90 درجة. ستكون قدميك مسطحة على الأرض بعرض مفصل الفخذ.
- يجب أن تظل ذراعيك ساكنتين، لذا سيطلب منك وضع يديك على فخذيك (أو بشكل مطوٍ على صدرك).
- سيتم وضع مسبار على إصبعك لمراقبة معدل ضربات قلبك ومستويات الأكسجين.
- ستحتاج إلى الوقوف بشكل مستقيم، ثم الجلوس مرة أخرى وتكرار ذلك لمدة دقيقة واحدة. يجب أن يلمس الجزء السفلي الكرسي عند كل تكرار.
- سيراجع الموظفون جميع المعلومات التي تم الحصول عليها: عدد المرات التي يمكنك فيها الوقوف من وضعية الجلوس في الدقيقة الواحدة، والأهم من ذلك ملاحظتك بما في ذلك مستويات الأكسجين الخاصة بك.
- يجب أن تكون قادرًا على القيام بذلك 5 مرات على الأقل حتى يعتبر الاختبار صالحًا
- تذكر: هذا الاختبار يسير بخطى ذاتية ويمكنك التوقف والراحة عند الحاجة.

الملاحظات

ملاحظاتك مهمة بالنسبة لنا وتساعدنا على التأثير في الرعاية في المستقبل.

بعد خروجك من المستشفى أو حضور موعد العيادة الخارجية، ستتلقى رسالة نصية تسأل عما إذا كنت ستوصي بخدماتنا للآخرين. يُرجى تخصيص بعض الوقت للرد علينا عبر رسالة نصية مرة أخرى، ولن تتم محاسبتك عليها ويمكنك إلغاء الاشتراك في أي وقت. يحظى تعاونك معنا بعظيم التقدير.

كل فرد مهم (Every Mind Matters)

<https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/>

All Trust approved information is available on request in alternative formats, including other languages, easy read, large print, audio, Braille, moon and electronically.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل الائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى ويترك تسهيل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 (Moon) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل میتوانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی. موجود است.

زانیاری پیوندیدار یو نه خوشانه ی له لایمن تراستموه پسمند کراون، ننگر داوا بکرنیت له فزرماتمکاتی تردا بریتی له زمانمکاتی تر، نیزی رید (هاسان خویندنده)، چاپی گموره، شریتی دنگ، هلی موون و نلیکترونیکی همیه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字
体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.