

Informacje dla pacjenta

## Test na podnoszenie się z pozycji siedzącej

Informacje ogólnodostępne w truście.

Celami testu na podnoszenie się z pozycji siedzącej są ocena zdolności do ćwiczeń oraz ocena siły mięśni w nogach.

Należy wstać z krzesła i wyprostować nogi, a następnie usiąść. Ćwiczenie należy powtarzać przez jedną minutę. Będzie trzeba być w stanie powtórzyć to ćwiczenie co najmniej 5 razy.

Pacjent zostanie poinformowany o tym, kiedy ma zacząć: na „3, 2, 1 Go”, a także o tym, kiedy minie przynajmniej 15 sekund od rozpoczęcia ćwiczenia. Pacjent może wykonywać ćwiczenie we własnym tempie i przerwać, kiedy chce.

Test zostanie powtórzony za kolejne 10 minut.

**Do testu na podnoszenie się z pozycji siedzącej** wykorzystuje się krzesło o standardowej wysokości (45 cm lub podobnej) bez oparcia na ręce. Krzesło będzie umieszczone pod ścianą.

- Pacjent będzie ustawiony do pozycji siedzącej na krześle z kolanami skierowanymi pod kątem 90° do bioder. Stopy będą ustawione na podłodze w rozstawieniu na szerokość bioder.
- Ramiona będą musiały pozostać nieruchome, więc pacjent zostanie poproszony o położenie dłoni na biodra (lub o skrzyżowanie ramion i trzymanie ich na poziomie klatki piersiowej).
- Sonda zostanie podłączona do palca w celu monitorowania tętna i poziomu tlenu.
- Pacjent będzie musiał wstać do pozycji pionowej, a następnie usiąść. Powtarzać ćwiczenie przez jedną minutę. Przy każdym powtórzeniu pośladki muszą dotykać siedzenia.
- Personel dokona przeglądu uzyskanych wyników: liczby powtórzeń siadania i podnoszenia się w ciągu minuty oraz, co ważniejsze, reakcji pacjenta, w tym poziomu tlenu.
- Pacjent musi być w stanie powtórzyć ćwiczenie co najmniej 5 razy, aby test mógłby być zaliczony.
- **Należy pamiętać:** test ten jest dostosowany do tempa pacjenta, można przestać wykonywać ćwiczenia i odpocząć w dowolnym momencie.

## **Opinia pacjenta**

Opinia pacjenta jest dla nas ważna i pomaga nam wpłynąć na poziom opieki w przyszłości.

Po wypisie ze szpitala lub wizycie w poradni pacjent otrzyma wiadomość z pytaniem, czy poleciłby nasze usługi innym. Prosimy o poświęcenie chwili na to, aby odpisać. Za wiadomość nie zostanie pobrana opłata i w dowolnym momencie można zrezygnować. Współpraca pacjenta jest dla nas bardzo ważna.

## Dodatkowe informacje

### Every Mind Matters (Każdy umysł się liczy)

<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 وبطرق تسهل 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، میتوانی 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 نمخوشانهی له لایمن تراستوه پسمند کراون، نگمر داوا بکریت له فورماتکائی تردا بریتی له زماتکائی تر، نیز ی رید (هائمان خویندنوه)، چاپی گموره، شریتی دهنگ، هیلای موون و نملیکترونیکی 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.