

Informații pentru pacienți

Testul de așezare și ridicare

Informații la nivelul trustului

Obiectivul testului de așezare și ridicare este de a evalua capacitatea dvs. de a efectua exerciții fizice și forța mușchilor picioarelor.

Mișcarea necesară este de a vă ridica de pe scaun cu picioarele drepte și de a vă așeza înapoi, continuând prin repetare timp de un minut. Va trebui să efectuați cel puțin 5 repetări.

Vi se va număra „3, 2, 1, start” ca indicație pentru a începe și vi se va spune când mai aveți 15 secunde. Puteți efectua exercițiul în ritmul dvs. și puteți face o pauză, dacă este necesar.

Testul va fi repetat după zece minute.

Testul de așezare și ridicare se efectuează utilizând un scaun de înălțime standard (45 cm sau similar) fără suport pentru brațe. Scaunul va fi poziționat cu spatele la perete.

- Veți sta cu spatele drept pe un scaun, cu genunchii și coapsele flexate la 90°. Tălpile vor fi fixate pe podea, la distanță de o coapsă.
- Brațele trebuie să rămână nemișcate, astfel că vi se va cere să puneți mâinile pe coapse (sau încrucișate pe piept).
- Vă va fi montată o sondă pe deget, pentru a vă monitoriza pulsul și nivelul de oxigen
- Va trebui să stați drept în picioare, apoi să vă așezați din nou și să repetați mișcarea timp de un minut. Posteriorul dvs. trebuie să atingă scaunul la fiecare repetare.
- Personalul va analiza toate informațiile obținute: de câte ori vă puteți așeza și ridica într-un minut și, mai important, informațiile colectate despre dvs., în special nivelul de oxigen.
- Pentru ca testul să fie considerat valid, trebuie să repetați mișcarea de cel puțin 5 ori.
- **Nu uitați:** acest test se efectuează în ritmul dvs., astfel că vă puteți opri și odihni oricând aveți nevoie.

Feedback

Feedback-ul dvs. este important pentru noi și ne ajută să adaptăm serviciile medicale în viitor.

Ca urmare a externării dvs. din spital sau a programării dvs. în ambulatoriu, veți primi un SMS prin care veți fi întrebat dacă ați recomanda serviciile noastre altor persoane. Vă rugăm să vă faceți timp pentru a răspunde la SMS. Nu veți fi taxat pentru SMS și vă puteți dezabona oricând. Vă mulțumim pentru colaborare.

Informații suplimentare

Every Mind Matters (Fiecare minte contează)

<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 والكثرونيا.

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.

زائباری پیوندیدار یو نمخوشانهی له لایمن تراستوه پسمند کراون، نگمر داوا بکرتیت له فورماتکائی تردا بریتی له زماتکائی تر، نیز ی رید (هائمان خوینندنوه)، چاپی گموره، شریتی دهنگ، هلی موون و نمیکثرونیکی 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.