

患者資訊

坐姿站立測試

可信賴資訊

坐姿站立測試的目的是評估您的運動能力及腿部肌肉力量。

所需的動作是從椅子上站起來，雙腿伸直，然後坐下，持續重複一分鐘。您需要能夠至少重複 5 次。

將給您倒數「3、2、1 開始」的指示，並在到達最後 15 秒前告知您。您可以按照自己的步調進行，也可以根據需要休息一下。

十分鐘後將重複測試。

坐姿站立測試 需使用標準高度沒有扶手的椅子（45 公分或類似高度）。十分鐘後將重複測試。

- 您需膝蓋及臀部彎曲 90° 挺直坐在椅子上。十分鐘後將重複測試。
- 請將雙手放在臀部上（或交叉放在胸前）以保持手臂靜止。
- 將在您的手指上放置一個探針，以監視您的心率及耗氣量。
- 您需要挺直站立然後再次坐下，重複一分鐘。每次重複時，您的臀部都必須接觸到椅子。
- 工作人員將審查所獲得的所有資訊：您在一分鐘內能夠坐下站立的次數，更重要的是您的觀察結果，包括耗氧量。
- 您需要至少能夠重複 5 次，測試才有效
- **請記住：**該測試為自行決定進度，您可以在需要時停下來休息。

意見回饋

您的意見回饋對於我們很重要，有助於影響我們未來的護理工作。

在出院或出門就診後，您將收到一則信息，詢問您是否會向其他人推薦我們的服務。請花點時間發回信息，您無需支付信息費用且可以隨時選擇退出。非常感謝您的合作。

更多資訊

Every Mind Matters (重視每個心靈)

<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 ائتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى ويطرق 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 بهو نه‌خوشانه‌ی له‌لایمن تراستموه پسمند کراون، نگمر داوا یکریت له فزرماتمکاتی تردا بریتی له زماتمکاتی تر، نیزی رید (هاسان خویندنموه)، چاپی گموره، شریتی دنگ، هلی 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 nuskhaddo kale, sida luqaddo kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.