

Rejse-sætte-sig-test (RSS)	
Instruks til rejse-sætte-sig-test	Målgruppe: Sygeplejen og hjemmeplejen
Sidst revideret december 2019 /lhber og srjul	Revideres igen senest december 2021
<p>Formål: At understøtte relevant rettidig test af borgerens fysiske funktionsevne ved hjælp af rejse-sætte-sig testen. Testen måler indirekte lårmuskelstyrken ved, at borgeren skal rejse og sætte sig fra en stol i 30 sekunder. Yderligere er formålet med instruksen at ensrette arbejdsgangen inden for den tidlige opsporing af faldtruede borgere i Gribskov Kommunes hjemmepleje og sygepleje.</p> <p>I instruksen findes information om baggrund, udførelse af testen, dokumentation af testresultater (FSIII) og hvornår der skal handles på et fysisk funktionstab.</p>	

<p>Baggrund for regelmæssig fysisk funktionstest</p>	<p>Rejse-sætte-sig-test (RSS) er et simpelt screeningsredskab til at vurdere styrken i underkroppen. RSS kan anvendes til opsporing og identifikation af ældre, der kan have gavn af en forebyggende indsats.</p> <p>Studier har vist, at tab af muskelstyrke i underkroppen påvirker evnen til at gå, rejse sig og gå på trapper. Selv mindre forringelser i muskelstyrken kan virke immobiliserende og begrænse bl.a. borgerens sociale liv. Det anbefales af Sundhedsstyrelsen, at RSS anvendes som det primære screeningsredskab til vurdering af fysisk funktionsniveau. Dårlig præstation i RSS er forbundet med en større risiko for fald (Sundhedsstyrelsen 2015).</p> <p>I Gribskov Kommune er det besluttet at anvende RSS med henblik på systematisk tidlig opsporing af faldtruede borgere, således at disse borgere kan blive tilbudt en målrettet forebyggende indsats.</p>
<p>Udførelse af RSS</p>	<p>30-sekunder rejse-sætte-sig-test (RSS)</p> <p><u>Beskrivelse af testen</u> 30-s rejse-sætte-sig (RSS)-testen måler, hvor mange gange man kan rejse sig fra en stol på 30 sekunder.</p> <p><u>Udstyr</u> Der benyttes en højrygget stol. Det anbefales, at stolen placeres op mod en væg for at undgå, at den flytter sig. Et stopur, der tager tiden (30 sekunder). Evt. håndtælleapparat til at tælle antallet af oprejsninger.</p> <p><u>Forberedelse</u> Instruer borgeren i at sidde midt på stolen med strakt ryg, fødderne fladt på gulvet ved siden af hinanden og holde armene krydsede ved håndleddene mod brystet. Demonstrér først testen langsomt for at vise den korrekte teknik, og derefter i et højere tempo for at vise, at formålet er at gøre det så hurtigt, man kan, men hvor man samtidig skal føle sig sikker. Borgeren skal så rejse sig så mange gange som muligt på 30 sek.</p>

	<p>Før selve testen skal borgeren øve 1-2 oprejsninger for at sikre den korrekte teknik. Der gives ikke personstøtte.</p> <p><u>Instruktion til testpersonen (i kursiv)</u> <i>Vi skal finde ud af, hvor stærk du er i dine ben, ved at se, hvor mange gange du kan rejse dig fra en stol og sætte dig på 30 sekunder. Jeg viser dig lige, hvordan testen skal udføres. Vis testen (rejse sig-sætte sig), først i langsomt tempo for at demonstrere teknikken. Sæt dig midt på stolen (med ret ryg) og fødderne ved siden af hinanden. Håndleddene krydser du og lægger hænderne fladt på brystet. Det er vigtigt, at du rejser dig helt op og sætter dig ned, for ellers tæller det ikke med. Når jeg siger START på kommandoen klar-parat-START, skal du rejse og sætte dig så mange gange som muligt i 30 sekunder. Vis testen i hurtigt tempo, så deltageren er klar over, at man skal gøre det så hurtigt, man kan. Nu får du lov til at prøve 1-2 gange. Før selve testen skal deltageren øve 1-2 oprejsninger for at sikre den korrekte teknik.</i></p> <p>Hvis borgeren på ingen måde kan rejse sig, uden at bruge støtte fra armene, udføres testen på denne måde. Det er efterfølgende vigtigt at det dokumenteres at testen er udført med armstøtte (se nedenfor under dokumentation).</p> <p><u>Tidtagning og tælling</u> Stopuret startes på kommandoen START, også selvom testpersonen (borgeren) venter lidt med at rejse sig. Hvis borgeren ikke kommer helt op at stå under testen, beder man borgeren om at komme helt op at stå eller om at sætte tempoet ned, indtil hun/han kan udføre bevægelsen som foreskrevet. Tidtagningen stoppes ikke. Tiden stoppes efter 30 sekunder. I de 30 sekunder tælles antal oprejsninger. Hvis deltageren har rejst sig mere end halvvejs op ved 30 sekunder, tæller det for fuld oprejsning. Er man i tvivl om den sidste oprejsning tæller med, vælger man ALTID den dårligste score. Testen gennemføres kun én gang på samme dag.</p>
Dokumentation af RSS i Nexus	Efter at borgeren har gennemført RSS, noteres antallet af oprejsninger på 30 sekunder under "Tidlig Opsporing - Rejse-sætte sig" i "Målinger" i Nexus. Gør brug af "Noter", hvis borgeren har gennemført testen modificeret fx med håndstøtte på armlæn.
Vurdering af fysisk funktionsniveau	Efter at borgeren har gennemført testen, og resultatet er noteret i Nexus, er det afgørende, at borgerens fysiske funktionsniveau vurderes af plejepersonalet. <u>Borger har en score på 9 eller derover:</u> Borger er ikke i risiko for fald – RSS udføres igen om 1 måned

	<p><u>Borger har en score på 8 eller mindre:</u> Borger er i risiko for fald. Der sendes avis til visitationen med besked, om at borger har haft et fysisk funktionstab den seneste måned. Herefter vurderer visitationen, om borger vil have gavn af et faldforebyggelseskursus.</p> <p>Hvis borgeren har faldende score i rejse-sætte-sig-testen over flere måneder sendes der ligeledes besked til visitationen.</p>
Hvem skal have tilbydes RSS test?	Alle hjemmeboende borgere i Gribskov Kommune, som modtager personlig pleje, sygepleje eller praktisk hjælp, skal tilbydes månedlig RSS.
Borger ønsker ikke at deltage i RSS – hvad nu?	<p>Hvis borger ikke ønsker at deltage i RSS, skal dette dokumenteres i Nexus samt under "Noter" under "Rejse-sætte sig" i "Målinger".</p> <p>Personalet fra hjemmepleje og sygepleje opfordres til, at opmuntre borger til at deltage i RSS, ved at fortælle borger om vigtigheden af tidlig opsporing.</p>
Hvor ofte skal RSS udføres?	RSS skal tilbydes en gang hver måned.
Ansvar for RSS	<p>Alle faggrupper hos hjemmepleje og sygepleje d.v.s. hjælpere, assistenter og sygeplejersker har ansvaret for at den månedlige RSS bliver gennemført og dokumenteret i Nexus.</p> <p>I de tilfælde, hvor en borger modtager både hjemmepleje og sygepleje, er det leverandøren af hjemmepleje, der er ansvarlig for, at den systematiske screening udføres.</p>
Referencer	<p>Sundhedsstyrelsen 2015: Forebyggelse på ældreområdet – håndbog til kommunerne</p> <p>Csuka M, McCarty DJ. Simple method for measurement of lower extremity muscle strength. Am J Med. 1985 Jan;78(1):77-81.</p> <p>Guralnik JM, Simonsick EM, Ferrucci L, Glynn RJ, Berkman LF, Blazer DG, Scherr PA, Wallace RB. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. J Gerontol. 1994 Mar;49(2):M85-94.</p> <p>Jones CJ, Rikli RE, Beam WC. A 30-s chair-stand test as a measure of lower body strength in community-residing older adults. Res Q Exerc Sport. 1999 Jun;70(2):113-9.</p>