

# Senior fitness

## Validitet och reliabilitet

De ingående momenten i Senior Fitness test är alla var och en validitet och reliabilitetstestade på olika målgrupper. Vi har inte funnit några studier som har undersökt instrumentet som helhet. Vår tolkning är att eftersom man inte ska räkna samman de olika momenten, finns kanske inte samma behov av att undersöka detta närmare. Skaparna av instrumentet beskriver i manualen att det inte finns några takeffekter för de ingående momenten (1). Golveffekter diskuteras inte, testerna kan också modifieras så att man kan sätta sig och vila under six-minute-walk eller hålla i sig vid 2-minute step test. Likaså får gånghjälpmedel användas vid 8-foot TUG-test, men självklart förutsätts personen kunna gå. Kontraindikationer kan förstås förekomma som t.ex. vid sit- and reach test. Normalvärden finns också publicerade för äldre personer på institution (2). Till viss del överträffade männen de referensvärden som finns beskrivna i manualen gällande muskelstyrka och uthållighet.

## Tillvägagångssätt

Instrumentet är uppbyggt av 6 olika moment: chair stand test, arm curl test, 2-min step test, chair sit-and-reach test, back scratch test och 8-foot up-and-go-test. Enligt manualen kan man välja om man vill testa uthållighet med 2-min step test eller 6-min walk. Se manual för beskrivning av de olika momenten (1). På Youtube finns ett filmklipp som visar de fyra moment som mäter muskelstyrka och rörlighet:

[http://www.youtube.com/watch?v=55Nt43\\_5rW4](http://www.youtube.com/watch?v=55Nt43_5rW4)

Om du loggar in som medlem så finns där bilder som tydliggör de olika momenten, samt manual för Chairstand-30 sec.

## Målgrupp och ICF-nivå

Instrumentet är utvecklat för att testa en bred grupp äldre personers allmänna fysiska hälsa. Det är uppbyggt av delmoment som inbegriper styrka respektive smidighet i övre- och nedre extremitet, dynamisk balans och uthållighet. Syftet är att ge möjlighet att upptäcka svagheter och begynnande funktionsproblem. Referensvärden finns för utvärdering av resultat uppdelat på olika åldersgrupper och kön. Siffrorna ska också kunna användas som ett led i diskussion kring hälsa och en aktiv livsstil. Instrumentet mäter både på funktions- och aktivitetsnivå enligt ICF.

## Användarvänlighet

Instrumentet har använts på Fältöverstens sjukgymnastik under hösten. Vi vänder oss till hemmaboende äldre med multipla diagnoser samt till personer med neurologiska skador och

sjukdomar. Testet användes som en del av statusstagning vid första besöket. Det är enkelt att använda och kräver inga speciella redskap. Av utrymmesskäl valde vi att testa 2-min step istället för 6-min walk. För så bra genomförande som möjligt behövs att den äldre får testa de olika delmomenten innan mätning sker. Det är även viktigt med tydliga instruktioner avseende detaljer i utförande. Testet tar ca 10-15 min att utföra.

+*styrkor*: lätt att använda, inga speciella redskap behövs - endast sådant som finns till hands på de flesta ställen. Går att utföra i hemmet (om utrymme finns för 2,4 m gångsträcka). Det ger en bra helhetsbild av allmänstatus.

-*svagheter*: passar bäst för piggare äldre, innan funktionsbegränsningar inträder. I det senare läget förekom det flera gånger att smärta i höfter och axlar tog emot för mycket (alt var kontraindicerat) och påverkade motivation till genomförande negativt.

### **Referenser**

1. Rikli RE, Jones CJ. Senior Fitness Test Manual. Human Kinetics, Champaign, 2001. ISBN-13: 978-0-7360-3356-5
2. Lobo A, Carvalho J, Santos P.J Comparison of functional fitness in elderlies with reference values by Rikli and Jones and after one-year of health intervention programs. Sports Med Phys Fitness. 2011; 51: 111-20.

*Sammanfattat av Maria Thorberg och Elisabeth Rydwick*