




BATERI TESTESH TË PERFORMANCËS FIZIKE (SPPB)

Përshkruani çdo test dhe pyesni pacientin nëse ndihet i aftë ta kryejë. Nëse jo, vendosni pikëzimin përkatës dhe vazhdoni me hapin pasardhës.

- 1. Testet e drejtqëndrimit:** Kërkojini pacientit të qëndrojë për 10 sekonda me këmbët në secilin nga 3 pozicionet: qëndrim me këmbët përkrah njëra-tjetrës; qëndrim me këmbët pjesërisht njëra pas tjetrës; qëndrim me këmbët njëra pas tjetrës. Pikët e testit të drejtqëndrimit janë shuma e pikëve të secilit nga tre pozicionet.
- 2. Testi i shpejtësisë së ecjes:** Masni kohën që i nevojitet pacientit/es për të ecur 4 metra. (Nëse pacienti/ja përdor bastun ose mjet ndihmës për ecje dhe mendon se i nevojitet për të ecur distanca të shkurtra, mund ta përdorë)
- 3. Testi i ngritjes nga karrigia:** Masni kohën e ngritjes nga karrigia 5 herë.

Pikëzimi i përgjithshëm i SPPB-së: Shuma e pikëve të secilit prej tre testeve.

Testi i drejtqëndrimit	Koha për ecjen 4 metra	Testi i ngritjes nga karrigia
 <p>A. Qëndrimi me këmbë përkrah njëra-tjetrës</p> <p>Mbahet për 10s: 1 pikë Nuk mbahet për 10s: 0 pikë Nuk u tentua testi: 0 pikë</p> <p><i>Nëse nuk u tentua testi nga pacienti/ja, mos vazhdoni me testet e tjera të drejtqëndrimit.</i></p>	<p>>8.70s: 1 pikë 6.21 - 8.70s: 2 pikë 4.82 - 6.20s: 3 pikë <4.82s: 4 pikë</p>	<p>Pamundësi për ta përfunduar/ >60s: 0 pikë 16.7-59.9s: 1 pikë 13.7-16.69s: 2 pikë 11.2-13.69s: 3 pikë <11.19s: 4 pikë</p>
 <p>B. Qëndrimi me këmbë pjesërisht njëra pas tjetrës</p> <p>Mbahet për 10s: 1 pikë Nuk mbahet për 10s: 0 pikë Nuk u tentua testi: 0 pikë</p> <p><i>Nëse nuk u tentua testi nga pacienti/ja, mos vazhdoni me testin tjetër të drejtqëndrimit.</i></p>		
 <p>C. Qëndrimi me këmbët njëra pas tjetrës</p> <p>Mbahet për 10s: 2 pikë Mbahet për 3 - 9.99s: 1 pikë Mbahet për < 3 s: 0 pikë Nuk u tentua testi: 0 pikë</p>		

Burimi: Integrated Care for Older People: A manual for primary care physicians (Facilitator's Guide). New Delhi: World Health Organization, Regional Office for South-East Asia; 2021. (Përkthim e përshtatje në shqip nga autorët e manualit "Kujdesi mjekësor për të moshuarit në kujdesin shëndetësor parësor".)