

Timed chair-stand-test (Guralnik et al., 1995)

Benodigdheden:

Stoel, **bij voorkeur zonder** armleuningen.

Procedure:

- De oudere zit op de stoel en houdt de **armen gekruist** voor de borst;
indien het een stoel betreft met **armleuningen**, mag de oudere deze **niet gebruiken**;
- Plaats de stoel met de leuning tegen de muur voor de veiligheid van de oudere;
- Vraag aan de oudere om volgende opdracht zo snel mogelijk uit te voeren:
5 maal op te staan van de stoel en vervolgens opnieuw te gaan zitten;
- De tijd wordt opgenomen;
- De test is positief indien de oudere hiervoor **14 seconden of meer** nodig heeft of indien hij **niet in staat is** de test uit te voeren.