



Förflyttning/gång: steglängd, stegbredd, tempo, medrörelser, vändningar, fotsättn-/avveckling gånghjm, i/ur säng, sitt-stå	Trappor: stöd av ledstång, reciproka steg, fot till fot
--	---

### Timed Stands Test

Armar i kors. Prova en uppresning. Rak rygg och raka ben. 10 uppresningar så fort som möjligt. Ange tiden.	sek
--	-----

### Timed Up and Go (max)

Gå så snabbt som möjligt, men säkert. Prova en gång innan test. Tid i sek med en decimal.	sek
---	-----

### 10-meters gångtest (max)

"Gå så snabbt som möjligt, men säkert". Start sker från stillastående, med uppmaningen "klara, färdiga och gå". Tid tas från det att personen initierar gångrörelsen till dess att man passerat mållinjen med en hel fot över mållinjen. Om personen stannar under testet, avbryt och ange sträckans längd i meter, tid i minuter och sekunder, sekunder med en decimal samt orsak till avbrytning.	sek
---	-----

### 6-min gångtest

Neuroregister: "Utför någon form av standardiserad vila innan test. Personen uppmanas att gå fram och tillbaka genom att runda konerna. Personen ska gå så långt som han/hon kan på 6 minuter och hålla så hög hastighet som han/hon kan med bibehållen säkerhet. Personen får inte stanna och vila under testet. Ge följande uppmaningar under testet: "Det går bra, Du har 5 minuter kvar", o.s.v. Då personen har gått 6 minuter, uppmana att "STANNA". Start sker från stillastående, med uppmaningen "klara, färdiga och gå". Tid tas från det att personen initierar gångrörelsen till dess att det gått 6 minuter. Om personen stannar under testet, avbryts testet. Vid avbrutet test, notera resultatet för avbrutet test och ange orsak till avbrytning." Notera distans för neuroregistret men fortsatt testet efter vila.							
Normalvärden ålder	20-30	30-40	40-50	50-60	60-70	70-79	Fallbenägna 65-90
Män	621	606	603	578	491	400	222 ± 45
Kvinnor	576	562	541	534	440	350	99 ± 51
Betrötthet före/efter Borg CR-10 0-10	Ansträngning före/efter BorgRPE6-20			Distans neuroregister/efter vila			

<b>Bedömning inför parkeringstillstånd</b> Hur långt kan den sökande gå utan hjälpmedel? Hur många pauser behövs? Hur långt kan den sökande gå med hjälpmedel? Hur många pauser behövs?
--

### MÅL

--

### PLANERING

<input type="checkbox"/> Broschyr "Fysisk aktivitet och träning vid MS" <input type="checkbox"/> Broschyr "Ett liv i rörelse - Lägg år till livet och liv till åren/Jag har bestämt mig" <input type="checkbox"/> Broschyr "Ett liv i rörelse - Motionsdagbok"  <input type="checkbox"/> FaR-recept <input type="checkbox"/> Remiss primärvård <input type="checkbox"/> Kontakta kommun <input type="checkbox"/> Remiss Rehabmedicin <input type="checkbox"/> Remiss Team Olmed  <input type="checkbox"/> Önskas årlig uppföljning?
---