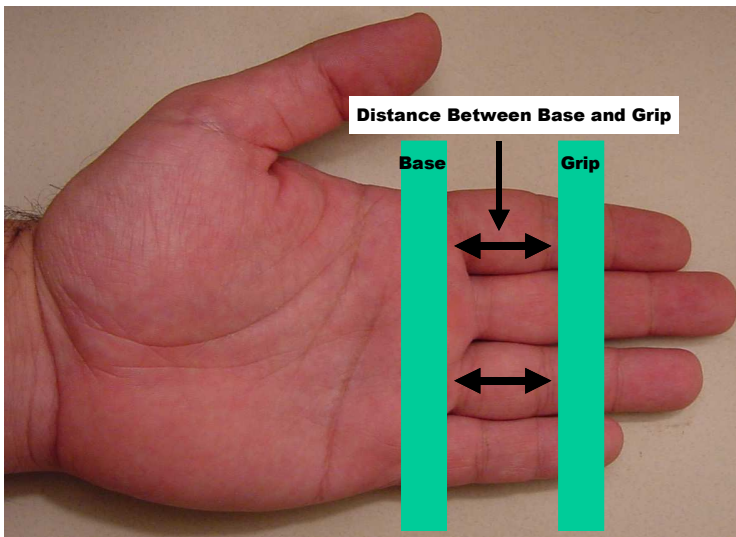


Figura GS-1: Regolare la levetta del dinamometro secondo la grandezza della mano



- ◆ Per regolare accuratamente la posizione dell'impugnatura, allineare la base del dinamometro ai cuscinetti del palmo della mano e sistemare la levetta (o "impugnatura") sulla seconda falange dell'indice e le altre tre dita.
- ◆ Quando si impugna la levetta del dinamometro (o "impugnatura") essa deve essere allineata sotto la seconda falange delle dita.

Figura GS-2: Allineare il dinamometro con la mano



Figura GS-3: Levetta del dinamometro sulla seconda falange durante la stretta

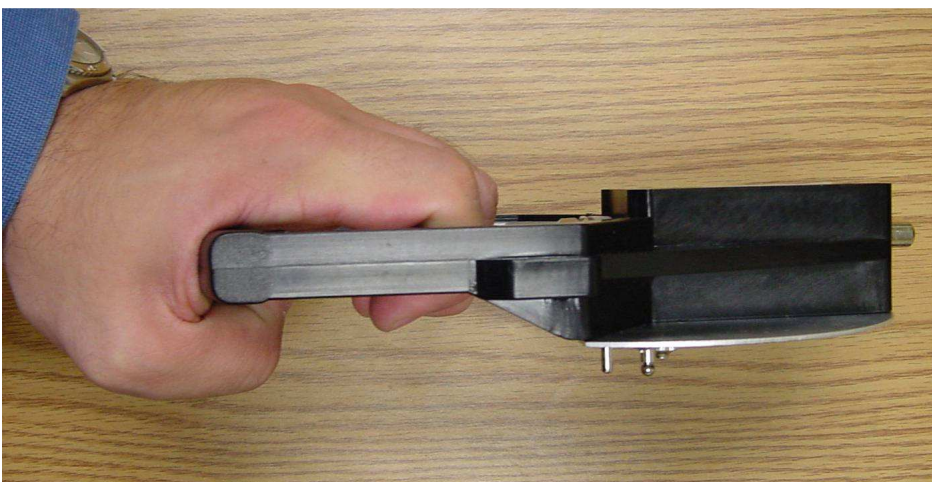
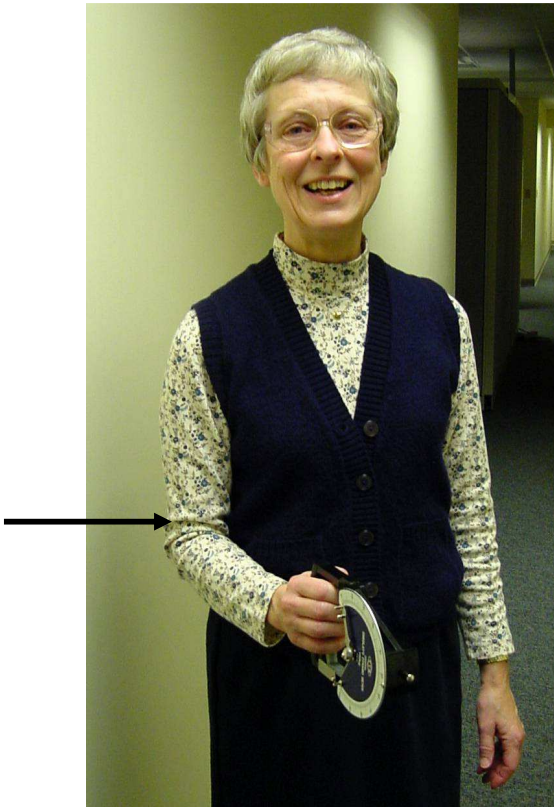


Figura GS-4: Esatta procedura per l'impugnatura, Gomito sul corpo



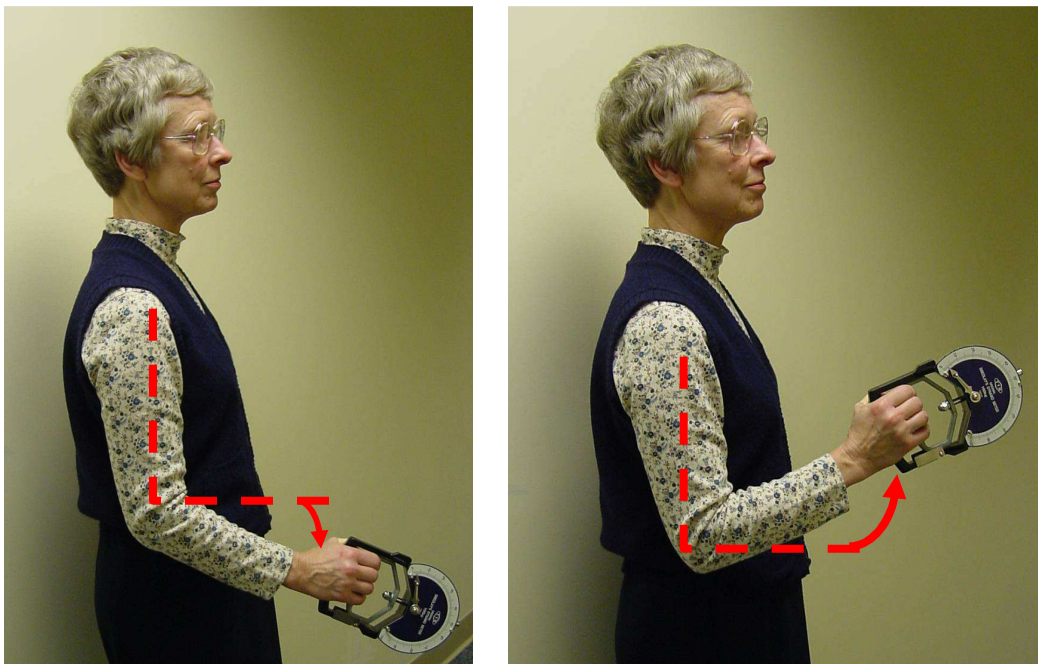
- ◆ In una situazione ideale, l'intervistato dovrebbe essere in posizione eretta durante il test; è tuttavia possibile, se necessario, che resti seduto o sdraiato.
 - È INDISPENSABILE annotare nella casella dei commenti se l'intervistato resta seduto o sdraiato.
- ◆ Per ottenere una misurazione corretta, il gomito deve essere **sempre** tenuto stretto contro il corpo.

Figura GS-5: Esatta procedura per l'impugnatura: Braccio a formare un angolo di 90°



- ◆ Per ottenere una misurazione corretta, il braccio dell'intervistato deve sempre formare un angolo di 90° durante il test.

Figure GS-6 e GS-7: Il braccio forma un angolo inferiore o superiore a 90°



- ◆ Nel caso in cui il braccio dell'intervistato/a formi un angolo inferiore o superiore a 90° impugnando il dinamometro, sistemare il braccio in modo da formare un angolo di 90°.

Figura GS-8: Il gomito dell'intervistato non è tenuto sufficientemente stretto contro il corpo



- ◆ Nel caso in cui il gomito dell'intervistato/a non fosse tenuto stretto contro il corpo, chiedere a lui/lei di tenere il gomito stretto contro il proprio corpo.

Riepilogo illustrato del Test sulla Velocità dell'Andatura (Camminata)

Figura WS-1: Preparare l'Intervistato al Test



- ◆ Utilizzare del nastro di o strisce di cartone per indicare la linea di partenza.
- ◆ Accertarsi che la punta dei piedi dell'Intervistato tocchi la linea di partenza.

Figura WS-2: Inizio del calcolo del tempo



- ◆ Far partire il cronometro quando:
 - Il primo piede ha **COMPLETAMENTE** attraversato la linea di partenza, e
 - Il primo piede **HA TOCCATO** il pavimento

Figura WS-3: Posizione dell'Intervistatore durante il Test



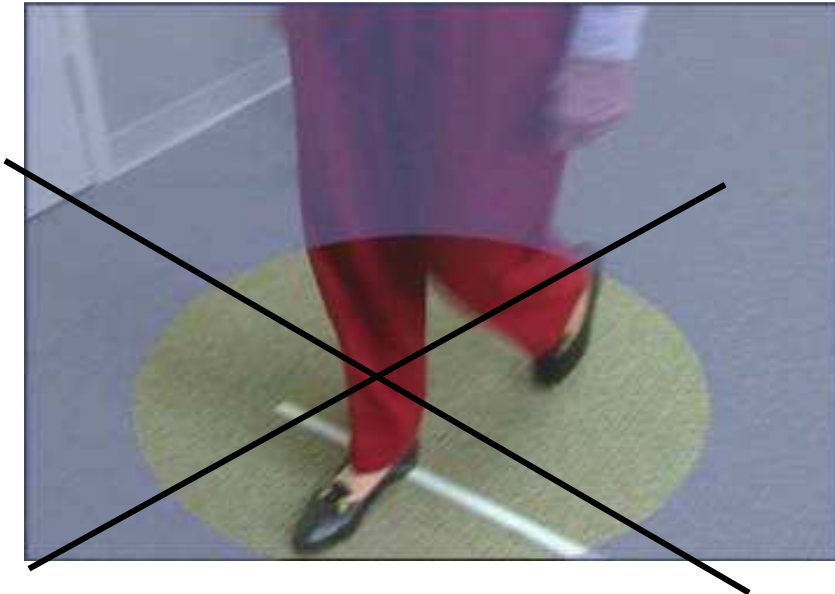
- ◆ La posizione dell'intervistatore è molto importante
- ◆ Osservare quando il piede attraversa la linea
- ◆ Rimanere a lato e dietro l'intervistato

Figura WS-4: Termine del calcolo del tempo



- ◆ Fermare il cronometro quando:
 - Il primo piede ha oltrepassato **COMPLETAMENTE** la linea di arrivo, e
 - Il primo piede **HA TOCCATO** il pavimento

Figura WS-5: Esempio di un Non-Attraversamento della linea di arrivo.



- ◆ NON FERMARE il cronometro fino a QUANDO:
 - Un piede ha **COMPLETAMENTE** oltrepassato la linea di arrivo, e
 - Il piede, completament e al di là della linea di arrivo, **HA TOCCATO IL**

Riepilogo illustrato del Test di Alzarsi dalla Sedia

Figura CS-1: Selezionare la sedia adatta

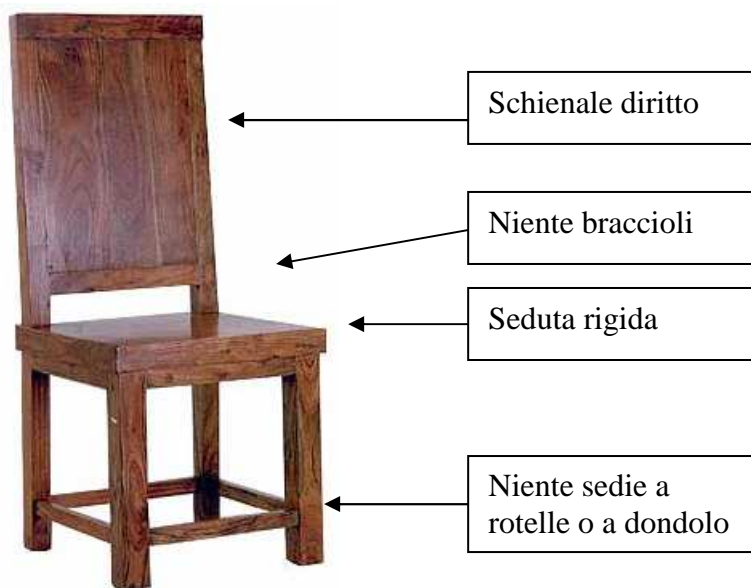


Figura CS-2: Posizionare la sedia contro la parete per evitare che si muova durante il test



Figura CS-3: Posizione dell'intervistatore rispetto all'intervistato



- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente tra voi e l'intervistato/a, affinché questi possa piegarsi in avanti per alzarsi senza che voi lo ostacolate.
- Assicurarsi che non ci siano ostacoli che impediscano all'intervistato/a di eseguire l'esercizio con tutta la velocità possibile.

Figure CS-4: Posizione iniziale e finale dell'intervistato/a

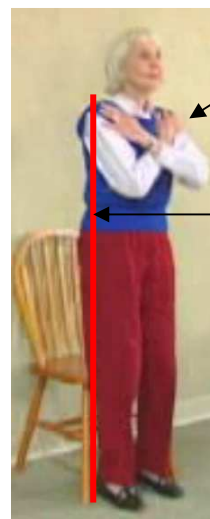
Posizione iniziale



Braccia incrociate davanti

Posizione seduta, appoggiata allo schienale

Posizione finale



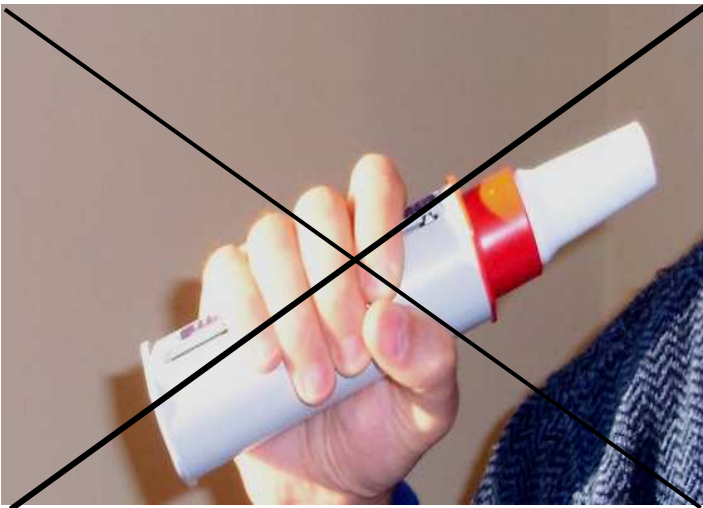
Braccia incrociate davanti

Posizione in piedi diritta

Riepilogo illustrato del Test Spirometrico

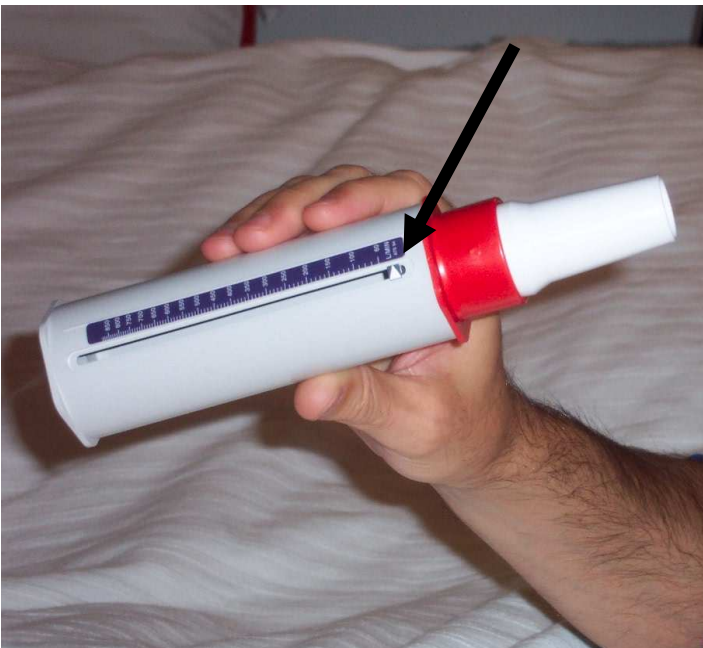


- ◆ Tenere lo spirometro in modo che la scala e l'indicatore siano rivolti verso l'alto
- ◆ Espirare più forte e velocemente possibile



ERRATO!

- ◆ NON coprire la scala e l'indicatore dello spirometro



- ◆ **RICORDARSI:** Riportare l'indicatore sullo zero prima di ogni misurazione
- ◆ Il valore zero è quello più vicino al boccaglio
- ◆ I valori misurabili della scala variano da 60 a 880
- ◆ Seguire le istruzioni del Libretto dei test dell'intervistatore per registrare i valori misurati