

# TUG

## THE TIMED «UP & GO» TEST

D Podsiadlo, S Richardson. J Am Geriatr Soc 1991;39:142-148.

Bearbeidet til norsk av professor dr. med. Olav Sletvold.

Videre bearbeidet og reliabilitets testet av Olav Sletvold, Jorunn L. Helbostad, Charlotta Hamre og Pernille Botolfsen. Publisert i Fysioterapeuten 5/2010.

Navn: \_\_\_\_\_ F. nr: \_\_\_\_\_

Fødselsår/dato: \_\_\_\_\_ Dato utfylt: \_\_\_\_\_

Utfylt av: \_\_\_\_\_

### Bruksområde

Screeningtest for bevegelseshemmede. Informativ vedrørende personens balanse, ganghastighet og generell funksjonsevne.

### Forberedelser

Pasienten har på gode innesko, og kan bruke det ganghjelpemiddel hun/han vanligvis bruker. Hun/han sitter tilbake i stolen mens armene hviler på armlenene.

### Utstyr

Stol med armlener, setehøyde 46 cm. Stoppeklokke. Merke med 50 cm farget tape på gulvet 3 meter fra fremre stolben.

### Instruksjon

« Etter ”klar gå” så reiser du deg opp, går forbi den røde streken (den aktuelle fargen på tapen på gulvet), snur, går tilbake til stolen og setter deg ned igjen.» Testen gjennomføres tre ganger. Først en prøverunde og så to ganger med tidsmåling og det beregnes gjennomsnitt av de to målingene. Instruksjonen på 1. og 2. måling er kun ”klar-gå”. Instruktøren sikrer at pasienten ikke faller.

### Tidtaking

Start av tiden på instruksjonen ”gå” til personen sitter med sete ned på stolen igjen.

1. måling: \_\_\_\_\_ 2. måling: \_\_\_\_\_ Gjennomsnitt: \_\_\_\_\_

Kommentarer til utførelsen: \_\_\_\_\_

### Vurdering

< 20 sekunder: Trenger ikke personhjelp ved forflytning.

> 30 sekunder: Trenger ofte personhjelp i forflytning. Kan som regel ikke gå i trapper og gå ute alene. Husk, pasienten må oppfatte og huske instruksjonen!