

Timed Up & Go (TUG) test - Dansk test manual

Beskrivelse af testen

"Timed Up & Go (TUG) -testen måler den tid i sekunder, det tager en person at rejse sig fra en almindelig stol med ryg - og armlæn, gå 3 meter, vende, gå tilbage til stolen og sætte sig igen.

Udstyr

Der benyttes en stol, sædehøjde cirka 45 cm, et stopur og en opmålt bane med synlig tape på gulvet 3 meter fra forreste stoleben.

Det anbefales, at der benyttes en bane med god plads på begge sider så testpersonen selv vælger om der vendes venstre - eller højre - om. Banen bør derfor ikke placeres langs en væg.

Hvis testpersonen anvender gangredskab i det daglige så anvendes dette ved test – og ikke det gangredskab, som der eventuelt trænes med.

Forberedelse

Testpersonen er iført sit vante fodtøj, sidder i stol med ryggen mod ryglæn, armene hvilende på armlæn og sit sædvanlige gangredskab (rollator, stokke, eller ingenting) placeret foran sig klar til brug (hvis stokke anvendes, må de gerne holdes i hænder). For personer der anvender gangbuk/stativ anbefales det at testen udføres med rollator, hvis muligt. Hvis der anvendes rollator skal den ikke låses, velvidende at det for nogen vil afvige fra normal praksis.

Der gives ikke personstøtte, men ved behov kan der guides verbalt (ex. hvis testpersonen ikke sætter sig ned i stol igen). Testen skal, hvis muligt, gennemføres i alt 3 gange, med op til et minuts pause efter 1. og 2. tur. Der gives ingen prøvetur.

Instruktion til testpersonen

"Vi skal nu finde ud af, hvor mobil og sikker du er, når du skal rejse dig, gå 3 meter, vende rundt og gå tilbage og sætte dig"

På kommandoen "Parat-**Gå**" skal du rejse dig og **gå så hurtigt og sikkert som muligt** til stregen på gulvet, her 3 meter væk (mindst 1 fod skal berøre stregen), så vender du rundt (du bestemmer selv til hvilken side), og går tilbage til stolen og sætter dig ned igen. Du må gerne anvende armlæn, når du rejser og sætter dig.

Tester viser hvordan testen skal udføres i forbindelse med denne instruktion.

Tidtagning

Stopuret startes på kommandoen "**gå**", også selvom testpersonen venter lidt med at rejse sig. Tiden stoppes, når testpersonens bagdel berører stolesædet igen. **Er du klar ? Parat - Gå**

Resultat

Tid i sekunder med 1 decimal (eks. 14,6 s) måles. Tiden for den hurtigste af de 3 ture og det anvendte gangredskab rapporteres. Tur nummer:

1. _____, _____ s; 2. _____, _____ s; 3. _____, _____ s; Gangredskab anvendt ved test: _____