

**Instrument:**

Timed „Up & Go“-Test / Zeitmessender Test zum Aufstehen und Gehen

**Erstveröffentlichungsnachweis:**

Podsiadlo D, Richardson S. The Timed „Up & Go“: a test of basic functional mobility for frail elderly persons. *J Am Geriatr Soc* 1991;39:142-148.

**Hinweis zur Veröffentlichung:**

Es besteht kein Copyright.

## „Timed Up & Go“

Der Proband sitzt auf einem Stuhl mit Armlehne (Sitzhöhe ca. 46 cm). Er darf ggf. ein Hilfsmittel (z.B. Stock) benutzen. Die Arme liegen locker auf den Armstützen und der Rücken liegt der Rücklehne des Stuhles an.

Beim Erreichen dieser Position hilft der Untersucher nicht mit. Nach Aufforderung soll der Proband aufstehen und mit normalem und sicherem Gang 3 Metern gehen (z.B. bis zu einer Linie, die dort auf dem Boden angezeichnet ist), sich dort umdrehen, wieder zurück zum Stuhl gehen und sich wieder setzen.

Die dafür benötigte Zeit wird in Sekunden notiert; es ist keine Stoppuhr vorgeschrieben. Vor der eigentlichen Zeitmessung kann der Proband den Bewegungsablauf üben. Der Untersucher darf den Bewegungsablauf einmal demonstrieren.

### Durchführung des TUG möglich?

1      nein

2      ja

1. Patient hat  Sekunden gebraucht.

### 2. Hat der Patient eine Gehhilfe benutzt?

a.                      1      nein

2      ja

b. wenn ja: Patient hat folgende Gehhilfe benutzt:

.....