

“Upp og gakk” á tíma (Timed “Up & Go” - TUG)

Lýsing:

- ☐ Prófið metur þá grunnhreyfifærni sem nauðsynleg er til að ráða við daglegar athafnir eins og að fara úr rúmi og upp í það aftur, fara á og af salerni og ganga stuttar vegalengdir.

Útbúnaður:

- ☐ Armstóll. Hæð setu u.þ.b. 46 sm.
- ☐ Málband.
- ☐ Breitt límband til að líma á gólf.
- ☐ Skeiðklukka.

Athuga þarf eftirfarandi:

- ☐ Fótabúnaður þátttakanda á að vera eins og honum er tamast.
- ☐ Nota má þau gönguhjálpartæki sem þátttakandi er vanur að nota.
- ☐ Prófið er ógilt ef styðja þarf þátttakanda á meðan á því stendur.

Framkvæmd prófs:

1. Mælið út þriggja metra göngubraut sem hefst við fremri stólfætur. Endann á brautinni á að merkja greinilega á gólfið með breiðu límbandi.
2. Upphafsstaða: Þátttakandi situr á stólnum, hallar sér upp að bakinu og hvílir handleggi á örmunum. Ef viðkomandi notar gönguhjálpartæki þá á það að vera við hendina.
3. Fyrirmæli: „Þegar ég segi **nú** þá áttu að standa upp, ganga að þessari línu á gólfinu, snúa við, ganga til baka að stólnum og fá þér sæti. Ég vil að þú gerir þetta á hraða sem er þægilegur og öruggur fyrir þig”.
4. Sjáðu til þess að þátttakandi sé í réttri upphafsstöðu áður en prófið hefst. Spurðu „ertu tilbúin/-nn” áður en þú segir „nú”.
5. Byrjaðu tímatöku á orðinu „nú” og hættu henni þegar þátttakandinn er sestur aftur.
6. Leyfðu þátttakandanum að kynnast prófinu með því að fara eina æfingarferð áður en tímatakan fer fram.
7. Skráðu tímann í heilum sekúndum.
8. Ef að þátttakandi er ófær um að fylgja leiðbeiningum og/eða þú þarft að styðja hann, af öryggisástæðum, þá skaltu hætta prófinu og skrá “getur ekki” í reitinn Tími (sek). Notaðu reitinn fyrir athugasemdir til að útskýra af hverju þátttakandinn gat ekki lokið prófinu.

Túlkun á niðurstöðum:

- ☐ Niðurstöður á prófinu er tími í sekúndum. Því lægri sem sú tala er því betri er grunnhreyfifærni þátttakandans.

Heimildir:

- ☐ Podsiadlo D & Richardson S. The Timed "Up & Go": A Test of Basic Functional Mobility for Frail Elderly Persons. *JAGS*. 1991;39:142-148.

“Upp og gakk” á tíma
(Timed “Up & Go” - TUG)

Nafn:
Kennitala:
Annað:

Tími (sek)						
-------------------	--	--	--	--	--	--

Dagsetning						
Tími dags						
Gönguhjálpartæki						
Prófandi						

Athugasemdir: