

# TUG – Timed up and go

Personens namn \_\_\_\_\_

Testarens namn \_\_\_\_\_

Datum för test: \_\_\_\_\_

Resultat/tid för TUG: \_\_\_\_\_

## Utförande

Fremre stolsbenet placeras i linje med en liten golvmärkning. Därifrån är det tre meter fram till en tejpad linje som personen skall passera innan vändningen för att sedan gå tillbaka till stolen och sätta sig igen.

1. Instruera och visa TUG: resa sig upp, gå tre meter, passera linjen på golvet, vända runt, gå tillbaka och sätta sig ned på stolen igen.
2. Ställ gärna en stol intill personens stol när du visar uppgiften. Beskriv noga utgångsställningen (rygg mot ryggstöd, armarna på armstöden och eventuella gånghjälpmedel till hands).
3. Låt personen utföra TUG en gång innan testet med tidtagning görs.
4. Tidtagningen startar när ryggen lämnar stolsryggen och avslutas när stussen landar på stolsitsen.

## TUG - Dual Task

Det finns en vidareutveckling av TUG med en samtidig manuell uppgift, att bära ett glas vatten. Tidsskillnaden mellan TUG och TUG-Dual Task kallas Diff-TUG. En Diff-TUG på mer än eller lika med 4,5 sek innebar en ökad fallrisk för äldre i särskilt boende.

## Instruktion

### A. Instruera personen:

1. När jag säger gå, ställ dig upp från stolen
2. Gå till linjen på golvet i din vanliga takt
3. Vänd
4. Gå tillbaka till stolen i din vanliga takt
5. Sitt ned på stolen igen.

### B. Starta tidtagningen på ordet "Gå".

### C. Stoppa tidtagningen när personens stuss landar på stolen.

### D. Notera tiden.

## Syfte:

Ett funktionstest för att tillsammans med andra test, förutsäga risk för fall.

## Utrustning

- En standardhög stol med armstöd (cirka 45–46 cm).
- Tidtagarur
- Färgad tejp
- Personen skall använda vanliga skor samt vid behov sitt vanliga gånghjälpmedel (en person som stöd är inte godkänt).

## Poängbedömning

Resultatet uttrycks i sekunder och en äldre person som behöver 12 sekunder eller mer för att utföra TUG kan ha risk att falla, men en kompletterande fallriskbedömning behöver göras.

Källa: Podsiadlo D, Richardson S. (1991). The timed "Up & Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons.