

Timed Up and Go-Test

(modifiziert nach Reuschenbach & Mahler, 2020)

Mit dem Timed Up and Go-Test (TUG) werden die Mobilität und die selbstständige Gehfähigkeit erfasst. Für den Test werden ein Stuhl, eine Gehstrecke und 2 – 3 Minuten Zeit benötigt. Die Testperson steht vom Stuhl auf, geht eine Strecke von drei Metern hin und zurück und setzt sich wieder in den Stuhl. Die Person, die den Test durchführt, misst die benötigte Zeit. Nutzt die Testperson bereits ein Hilfsmittel (z. B. Gehstock), darf dieses verwendet werden.

Durchführung:

Die Testperson sitzt auf einem Stuhl mit Armlehnen (Sitzhöhe ca. 46 cm). Die Arme liegen locker auf den Armlehnen und der Rücken liegt der Rücklehne des Stuhles an. Beim Erreichen dieser Position hilft die untersuchende Person nicht mit. Nach Aufforderung soll die Testperson aufstehen, mit normalem Gang drei Meter weit gehen (z. B. bis zu einer Linie, die auf den Boden gezeichnet ist), sich dort umdrehen, zurück zum Stuhl gehen und sich wieder setzen. Die dafür benötigte Zeit wird gemessen (dafür ist keine Stoppuhr nötig) und in Sekunden erfasst. Vor der eigentlichen Zeitmessung kann die Testperson den Bewegungsablauf üben. Die untersuchende Person darf den Bewegungsablauf einmal demonstrieren.

Auswertung:

- Weniger als 10 Sekunden: Alltagsmobilität ist uneingeschränkt
- 11 – 19 Sekunden: Geringe Einschränkung ohne Alltagsrelevanz
- 20 – 29 Sekunden: Relevante Einschränkung
- Mehr als 30 Sekunden: Ausgeprägte Einschränkung – eine Abklärung bezüglich Hilfsmitteln ist möglicherweise sinnvoll

Durchführung des TUG möglich?

1 Nein

2 Ja

Patient/in hat Sekunden gebraucht

Hat die/der Patient/in eine Gehilfe benutzt?

a.)

1 Nein

2 Ja

b.)

Wenn ja: Patient/in hat folgende Gehilfe benutzt: