

Omsorgsförvaltningen

## TIMED "UP AND GO" (TUG)

### Personuppgifter

Namn	Personnummer
------	--------------

### Bedömare

### Avdelning

Namn	Namn

Datum	Tid (sekunder)	Kommentar (hjälpmedel mm)	Bedömare (signatur)

### Utförande

Testet mäter den tid det tar i sekunder för en person att resa sig upp från en stol med armstöd, (sitthöjd ca 46 cm), gå en sträcka på 3 meter, vända, gå tillbaka till stolen och sitta ner igen. Tid mäts med stoppur eller armbandsur med sekundvisare.

Patienten bör ha sina vanliga skor och får använda sitt ordinarie gånghjälpmedel om det behövs. Patientens får ingen fysisk assistans.

### Utgångsställning

Patienten börjar sittande i stolen med ryggen mot ryggstödet och händerna vilande mot armstöden och en v gånghjälpmedel till hands

### Instruktion

När jag säger "gå" vill jag att du ska resa dig upp och gå i självvald takt till linjen (markeringen) på golvet 3 meter bort, vända, gå tillbaka till stolen och sätta dig ner igen.

Innan testning får patienten pröva hela uppgiften en gång.  
(instruktion enligt Marie Kierkegaard, Neurologens sjukgymnastik, Karolinska Sjukhuset, 971127)