

Timed Up & Go Test

Benodigheden:

Stoel met armleuning en standaardzithoogte (± 50 cm).

Procedure:

- ✓ vraag aan de bewoner om volgende opdracht uit te voeren: rechtstaan van stoel, 3 m afstand wandelen, zich omdraaien, terugwandelen en opnieuw gaan zitten op de stoel.
- ✓ de bewoner draagt zijn/haar normaal schoeisel en mag, indien nodig, een hulpmiddel gebruiken; hulp van derden is niet toegestaan; de bewoner mag de test eenmaal op voorhand uitvoeren om ermee vertrouwd te geraken.
- ✓ startpositie: rug tegen leuning, armen op armleuningen en, indien nodig, hulpmiddel in de hand.
- ✓ de tijd wordt opgenomen en het gangpatroon wordt geëvalueerd.
- ✓ de test is positief indien de oudere 14 seconden of langer doet over de test, of een ongelijkmatig/onevenwichtig gangpatroon vertoont tijdens de test.
- ✓ afwijkend gangpatroon:
 - = een ongelijkmatig/onevenwichtig gangpatroon; slentert, schuifelt of sloft; wijkt van de lijn af; onvaste, wankele stappen.
- ✓ Bij ouderen die omwille van cognitieve of fysieke redenen de test niet kunnen uitvoeren, wordt de test automatisch als positief beoordeeld.

CAVE: altijd in de onmiddellijke nabijheid van de bewoner blijven!

(Large, 2006; Podsiadlo, 1991)