

Timed Get-up and Go (TUG)

(Deze versie is specifiek toepasbaar bij de ziekte van Parkinson)

Benodigheden

- Een stoel van normale hoogte met armleuningen (hoogte zitting: 46 cm, hoogte armleuningen: 67 cm)
- Een pylon of een op de vloer getapete lijn, op 3 m afstand voor de stoel
- Een stopwatch

Algemene informatie

Druk de stopwatch in zodra u 'Start' zegt; de test is klaar zodra de persoon met de Ziekte van Parkinson met de billen de zitting raakt

Tijdens de test dient de persoon dezelfde loophulpmiddelen te gebruiken als normaal, en geschikte schoenen en prettig zittende kleren te dragen

Eventuele loophulpmiddelen worden aangegeven zodra de persoon uit de stoel is opgestaan, om te voorkomen dat de persoon er bij het opstaan op leunt

Laat de persoon de test een keer oefenen zonder tijdopname

Datum: _____

Naam persoon met ZvP: _____ Naam fysiotherapeut: _____

Testomstandigheden:

Tijdstip: _____

Tijd sinds laatste medicatietoediening: _____

Gebruikte medicatiedosis: _____

On- of off-fase, indien van toepassing: _____

Testlocatie: _____

Schoeisel persoon met ZvP: _____

Gebruikte loophulpmiddelen: _____

Zithoogte stoel: _____

Instructies voor de persoon met de ZvP

Ga maar op de stoel zitten. Zorg ervoor dat u met uw rug tegen de rugleuning zit en leg uw armen op de armleningen. Ziet u de lijn van tape/de pylon? Zodra ik 'Start' zeg, staat u op van uw stoel en loopt u op uw normale wandeltempo naar het stuk tape op de grond/naar de pylon. Zodra u dat punt passeert draait u om, loopt u terug en gaat u weer op de stoel zitten.

Benodigde tijd: _____sec

Verhoogd valrisico: >8,5 sec⁴⁴⁶; Minimale detecteerbare verandering: 3,5 s (30% van uitgangsscore)⁴⁷¹ tot en met 11 s (73% van uitgangsscore)⁴⁶⁹

Is de persoon tijdens het lopen gestopt met tellen of tijdens het tellen gestopt met lopen?

Opmerkingen van fysiotherapeut over de kwaliteit en veiligheid van het omdraaien:

Bron: Podsiadlo, D., Richardson, S. The timed 'Up and Go' Test: a Test of Basic Functional Mobility for Frail Elderly Persons. Journal of American Geriatric Society. 1991; 39:142-14