

Naam:

Geb.datum:

Datum:

Timed Get-Up-and-Go-Test (TGUGT)

De **TGUGT** gradeert de mogelijkheid van een individu om op te staan van een stoel (met armleningen), drie meter naar een muur te lopen, om te draaien zonder de muur te raken, terug te lopen naar de stoel en terug te keren naar een zittende houding.

De **TGUGT** is een betrouwbare en valide maat van balans bij ouderen, zowel zelfstandig wonenden als patiënten die in een ziekenhuis zijn opgenomen.

Instructies en procedure

Tegelijk met het startsein "start" wordt door de onderzoeker de stopwatch ingedrukt. Het opmeten van de tijd wordt beëindigd als de patiënt niet meer beweegt, nadat hij is neergezeten in de stoel. De test wordt uitgevoerd met het normale schoeisel van de patiënt. Twee oefensessies zijn verplicht. Daarna wordt de test 3x herhaald, waarbij het gemiddelde van de laatste 3 testen wordt berekend. De therapeut loopt zo nodig met de patiënt mee. De therapeut beperkt zich tot de opdracht en vermijdt verdere aanmoediging.

	Test 1	Test 2	Test 3
TGUGT			

Normaal: < 10 seconden

Kwetsbare ouderen (frail): 11 – 20 seconden

Vereist verdere evaluatie: > 20 seconden

