

Timed, Up & Go modifiziert nach D. Podsiadlo & S. Richardson

Beurteilung der Mobilität und Sturzgefahr

Patient: / Geb.-Datum:

Durchführung:

Der Patient nimmt auf einem Stuhl mit Armlehne Platz. Der Rücken des Patienten befindet sich an der Rückenlehne und die Arme liegen auf den Stuhllehnen auf. Hilfestellung für den Patienten ist nicht erlaubt. Er muss den Test völlig selbstständig durchführen. Ein Hilfsmittel wie z. B. ein Gehstock ist erlaubt.

Gibt der Untersucher das Startsignal, soll der Patient mit einem normalen und sicheren Gang auf einer Linie am Boden drei Meter weit gehen, sich umdrehen, wieder zurück zum Stuhl gehen und wieder wie zu Beginn auf diesem Platz nehmen.

Der Untersucher notiert die benötigte Zeit in Sekunden. Der Patient darf den Bewegungsablauf vor dem Test einmal ausprobieren. Ggf. kann auch der Untersucher den Test demonstrieren.

Ergebnis:

	Zeit in Sekunden
Zeit unter 10 Sekunden Der Patient ist in seiner alltäglichen Mobilität vollständig unabhängig.	
Zeit 11 bis 19 Sekunden Der Patient weist eine geringe Mobilitätseinschränkung auf, die im Alltag i.d.R. keine funktionellen Auswirkungen hat.	
Zeit 20 bis 29 Sekunden Der Patient weist eine abklärungsbedürftig Mobilitätseinschränkung auf, die im Alltag funktionelle Auswirkungen haben kann. (Ggf.)	
Zeit über 30 Sekunden Es liegt eine ausgeprägte Mobilitätseinschränkung vor. I.d.R. ist eine intensive Betreuung und adäquate Hilfsmittelversorgung erforderlich.	

Datum:

Untersucher/in: