

# 'Ustani i idi' mjerenje (TUG)



Za određivanje rizika od pada i mjerenje napretka u ravnoteži, sjedenju, stajanju i hodanju.

Starija odrasla osoba kojoj je potrebno  $\geq 12$  sekundi za dovršetak TUG-a ima rizik od pada.

•Stolica s naslonom za ruke

•Štoperica

•Traka (za oznaku od 3 metra)

1. Pacijenti nose svoju uobičajenu obuću i mogu koristiti pomagalo za hodanje, ako je potrebno.
2. Pacijent započinje u sjedećem položaju.
3. Pacijent ustaje na zapovijed terapeuta: hoda 3 metra, okreće se, vraća se do stolca i sjeda.
4. Vrijeme se zaustavlja kada pacijent sjedne.
5. Obavezno dokumentirajte korišteno pomagalo.

Napomena: Probni pokušaj treba obaviti prije pokušaja s mjerenjem vremena.

Rezultat (u sekundama):

Promatrajte pacijentovu posturalnu stabilnost, hod, duljinu koraka i njihanje.

Zapažanja:

Pacijent/ica:

Broj kartona:

Datum: