

Timed “Up & Go”-test (Podsiadlo & Richardson, 1991)

Benodigdheden:

Stoel met armleuning.

Procedure:

- Vraag aan de oudere om volgende opdracht uit te voeren: rechtstaan van stoel, 3 m afstand wandelen, zich omdraaien, terugwandelen en opnieuw gaan zitten op de stoel;
- De oudere draagt zijn/haar normaal schoeisel en mag, indien nodig, een hulpmiddel gebruiken; hulp van derden is niet toegestaan; de oudere mag de test eenmaal op voorhand uitvoeren om ermee vertrouwd te raken;
- Startpositie: rug tegen leuning, armen op armleuningen en, indien nodig, hulpmiddel in de hand;
- De tijd wordt opgenomen en het gangpatroon wordt geevalueerd;
- Afwijkend gangpatroon:
 - = een ongelijkmatig/onevenwichtig gangpatroon; slentert, schuifelt of sloft; wijkt van de lijn af; onvaste, wankelende stappen.

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