

## Timed up and Go (TUG)

### Validitet och reliabilitet

Timed Up and Go utfördes ursprungligen på äldre personer vid en geriatrisk öppenvårdsmottagning (1). Testet har visat ha god reliabilitet och validitet för äldre personer (1, 2). Testet har t.ex. visat sig kunna predicera äldre personers förmåga att gå självständigt utomhus (1).

### Tillvägagångssätt TUG

En rörelsesekvens; Från sittande på karmstol, resa sig upp, gå 3 meter, vända runt, gå tillbaka och sätta sig ned. Utfallsmått är tid.

Mätvärden:

Mindre än eller lika med 10 sek = normal, inga problem med förflyttning el. balans.

11-20 sek = oberoende i förflyttning utomhus/inomhus.

21-29 sek = ”grå zon”, stor variation i funktionell förmåga.

Mer än 30 sek = hjälpberoende.

Resultat: Tiden anses kunna predicera fall om den överskrider ett visst värde.

För friska, hemmaboende äldre anses den ligga på mer än eller lika med 14-16 sek.

### Tillvägagångssätt TUG manual och Diff-TUG

TUG manual (TUG-m) är en vidareutveckling av TUG med en samtidig manuell uppgift, att bära ett glas vatten. Utfallsmått är tid. Först gör man endast TUG och sedan gör man TUG med manuell uppgift. Tidsskillnaden mellan TUG och TUG-m kallas Diff-TUG. En studie har visat att personer som hade en tidsskillnad på  $\geq 4,5$  sekunder hade en 4,7 ökad risk att falla inomhus (3).

### ICF

Aktivitetsnivå

### Användarvänlighet

Mätmetoderna testades av Johan och Anna som är sjukgymnaststudenter i termin 6 vid Karolinska Institutet i Stockholm. Patientgruppen Johan och Anna utförde testet på var patienter inneliggande på geriatrisk slutenvårdsavdelning vid akutsjukhus.

”Vi använder TUG när vi bedömer patienter som kommit nya till avdelningen dvs. 5-10 gånger i veckan. TUG är bra för att bedöma fallrisk, balansnedsättning samt för att se om patienten kan ta instruktioner i flera steg. Vi använder TUG på de flesta patienter på avdelningen. TUG är lätt att utföra och tar högst fem minuter. Nackdelen med att generellt använda TUG i bedömningen är att de som inte kan gå inte heller kan utföra testet. Diff-TUG är ett enkelt sätt att bedöma förmågan att göra två saker samtidigt. Dock kan det endast utföras på patienter som går utan hjälpmedel vilket bara varit ett fåtal under den tid vi varit på avdelningen.”

## **Referenser**

1. Podsiadlo D, Richardson S. The timed "Up&Go": a test of basic functional mobility for frail elderly persons. J Am Geriatr Soc 1991;39:142-148.
2. Shumway-Cook A, Brauer S, Woollacott M. Predicting the Probability for Falls in Community-Dwelling Older Adults Using the Timed Up & Go Test. Physical Therapy 2000;80(9):896-903.
3. Lundin-Olsson L, Nyberg L, Gustafson Y. Attention, frailty, and falls: the effect of a manual task on basic mobility J Am Geriatr Soc. 1998;46:758-761

***Sammanfatta av Anette Hultén-Eriksson, tack till Johan och Anna***

Hämtad ifrån [https://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/\\_sektioner/aldreshalsa/matmetoder/komplettering\\_av\\_tug.pdf](https://www.fysioterapeuterna.se/globalassets/_sektioner/aldreshalsa/matmetoder/komplettering_av_tug.pdf)