

Timed "up & go"-Test

(modifiziert nach D. Podsiadlo & S. Richardson)

Durchführung:

Die Testperson soll ohne Fremdhilfe aus dem Sitzen aufstehen, 3 Meter hin- und zurückgehen und sich wieder hinsetzen (Hilfsmittel sind erlaubt).

Auswertung:

Die Auswertung des Tests erfolgt in Abhängigkeit von der benötigten Zeit:

Zeit [Sek.]	Bedeutung
≤10	Alltagsmobilität uneingeschränkt
11-19	Geringe Mobilitätseinschränkung, in der Regel noch ohne Alltagsrelevanz
20-29	Abklärungsbedürftige, funktionell relevante Mobilitätseinschränkung
≥30	Ausgeprägte Mobilitätseinschränkung, in der Regel Interventions-/Hilfsmittelbedarf