

Mobilitätstests zur Einschätzung des Sturzrisikos

Timed-up-and-go-Test (TUG)

2. Durchgang _____ sec
3. Durchgang _____ sec
Summe 2. + 3. Durchgang _____ sec
Ergebnis (Summe/2) _____ sec

Interpretation

< 10 sec: Alltagsmobilität uneingeschränkt

11–19 sec: geringe Mobilitätseinschränkung, i. d. R. noch ohne Alltagsrelevanz

20–29 sec: abklärungsbedürftige, funktionell relevante Mobilitätseinschränkung

> 30 sec: ausgeprägte Mobilitätseinschränkung, i. d. R. Interventions-/Hilfsmittelbedarf

Tandem-Stand

1. Versuch _____ sec
2. Versuch _____ sec
3. Versuch _____ sec
Ergebnis* _____ sec

* Die beste Umsetzung von 3 Versuchen wird gewertet.

Interpretation

≥ 10 sec: keine Gleichgewichtsstörung

Stuhl-Aufsteh-Test (Chair Stand Up)

Testperson hat _____ sec gebraucht.

Oder: Testperson war nur zu _____-mal Aufstehen in der Lage.

Testperson hatte Schwierigkeiten: _____

Interpretation

> 12 sec: erhöhte Sturzgefahr

< 5-maliges Aufstehen möglich: eingeschränkte Mobilität