

Timed "Up & Go"-Test	
Kurzbeschreibung	Performancetest zur Mobilitätsmessung
Durchführung	aufstehen aus dem Sitz, 3 Meter hin und zurück gehen, hinsetzen ohne Fremdhilfe
	Hilfsmittel erlaubt
	Messung der Zeit
Zeitbedarf	je nach Mobilität ca. 1 - 5 Minuten
Interpretation	unter 10 Sekunden: Alltagsmobilität uneingeschränkt
	11 - 19 Sekunden: geringe Mobilitätseinschränkung, i.d.R. noch ohne Alltagsrelevanz
	20 - 29 Sekunden: abklärungsbedürftige, funktionell relevante Mobilitätseinschränkung
	über 30 Sekunden: ausgeprägte Mobilitätseinschränkung, i.d.R. Interventions- / Hilfsmittelbedarf
Vorzüge	einfache Durchführung
	keine Hilfsmittel erforderlich
	überall durchführbar
	unmittelbare Anschaulichkeit
	durch Zeitmessung intervallskaliert
	delegierbar
Einschränkungen	setzt grundsätzlich selbständiges Aufstehen voraus
	dies bedeutet einen Bodeneffekt, der Fortschritte beim Gehen, solange das Aufstehen nicht selbständig möglich ist, nicht darstellbar macht