

### **Timed Get Up and Go**

De te onderzoeken patiënt zit op een stoel met een rugleuning en de armen steunen op de armleuningen. Hij wordt verzocht recht te staan, drie meter te wandelen tot aan een lijn of een merkteken, zich 180° om te draaien, terug te komen naar de stoel en te gaan zitten. Het gebruik van een hulpmiddel (bijvoorbeeld een wandelstok of een looprek) is toegestaan. De patiënt mag dat hulpmiddel met de handen vasthouden bij het begin van de test.

Het begin en het einde van de tijd wordt gemeten wanneer de patiënt met de rug tegen de rugleuning van de stoel zit.

Een praktische proef is aanbevolen om de patiënt vertrouwd te maken met de test.

Podsiadlo D. en Richardson S.: The timed "up and go": A test of basic functional mobility for frail elderly persons. JAGS 1991; 39:142-148.

### **Timed chair stands**

De te onderzoeken patiënt zit met de armen gekruist over de borstkas op een stoel met een rugleuning en zonder armleuningen. Hij wordt verzocht recht te staan en vijfmaal na elkaar zo snel mogelijk te gaan zitten zonder de armen te gebruiken.

Het gebruik van een hulpmiddel is niet toegestaan.

Een praktische proef is aanbevolen om de patiënt vertrouwd te maken met de test.

Guralnik J.M., Ferrucci L., Simonsick E.M., Salive M.E., Wallace R.B.: Lower-extremity function in persons over the age of 70 years as a predictor of subsequent disability. N Engl J Med 1995; 332(9): 598-9.