

Timed Up and Go Test (TUG)

[Bài kiểm tra tính giờ đứng lên và đi]

Thông tin chung

- Bệnh nhân nên ngồi trên một chiếc ghế có tay vịn tiêu chuẩn, lưng tựa vào ghế và đặt hai tay lên tay vịn của ghế. Nên đặt dụng cụ hỗ trợ đi gần bệnh nhân.
- Nên sử dụng giày dép và dụng cụ hỗ trợ đi thường dùng.
- Bệnh nhân nên đi đến một đường kẻ cách 3 mét, khi đến đường kẻ thì xoay người, đi ngược lại về phía cái ghế, và ngồi xuống.
- Bài kiểm tra kết thúc khi hông của bệnh nhân chạm vào ghế ngồi.
- Nên hướng dẫn bệnh nhân đi với tốc độ thoải mái và an toàn.
- Nên sử dụng đồng hồ bấm giờ để tính giờ cho bài kiểm tra (tính theo số giây).

Chuẩn bị

- Đo và đánh dấu một lối đi dài 3 mét.
- Đặt một chiếc ghế có chiều cao tiêu chuẩn (chiều cao chỗ ngồi 46cm, chiều cao tay vịn 67cm) ở điểm xuất phát của lối đi.

Lời hướng dẫn cho bệnh nhân

- Hướng dẫn bệnh nhân ngồi vào ghế và tựa lưng vào ghế và đặt hai tay lên tay vịn của ghế.
- Chi trên không nên đặt trên dụng cụ hỗ trợ (nếu dùng dụng cụ hỗ trợ để đi), nhưng dụng cụ nên được đặt gần bệnh nhân.
- Thị phạm bài kiểm tra cho bệnh nhân xem.
- Khi bệnh nhân đã sẵn sàng, nói “Đi”
- Nên bắt đầu bấm giờ khi anh/chị nói đi, và nên ngừng đồng hồ khi hông của bệnh nhân chạm vào ghế ngồi.

Mẫu phiếu kiểm tra tính giờ đứng lên và đi

Tên: _____

Sử dụng dụng cụ hỗ trợ và/hoặc nẹp gì: _____

Ngày: _____

Thời gian tính giờ đứng lên và đi (TUG Time): _____

Ngày: _____

Thời gian tính giờ đứng lên và đi (TUG Time): _____

Ngày: _____

Thời gian tính giờ đứng lên và đi (TUG Time): _____

Ngày: _____

Thời gian tính giờ đứng lên và đi (TUG Time): _____

Ngày: _____

Thời gian tính giờ đứng lên và đi (TUG Time): _____