

Sairaala \_\_\_\_\_

**TIMED UP AND GO -TESTI**

**MITTAUSLOMAKE**

Nimi \_\_\_\_\_ Sotu \_\_\_\_\_ Os. \_\_\_\_\_

Mittaaja \_\_\_\_\_ Pvm \_\_\_\_\_ Os. \_\_\_\_\_

Liikkumisen apuväline (jos käytössä testissä)

\_\_\_\_\_

*Istumasta seisomaan nousu à 3m kävely à kääntyminen à kävely takaisin à istuutuminen*

*Ohje mitattavalle:*

*” Lähtömerkin saatua nouse seisomaan, kävele itsellesi luontevaa ja turvallista vauhtia tuon merkityn viivan yli, käänny, kävele takaisin ja istuudu takaisin tuolille.”*

*Lähtökäsky: ”Valmiina, nyt!”*

Suoritukseen kulunut aika: \_\_\_\_\_ s  
(0,1 sekunnin tarkkuudella)

Suorituksen arviointi asteikolla 1-5  
1=normaali  
2=erittäin vähän epänormaali  
3=jonkin verran epänormaali  
4=kohtalaisen epänormaali  
5=erittäin epänormaali

Huomioita

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_