sicher stehen
sichergehen.ch

Fachpartner: Rheumaliga Schweiz Bewusst bewegt · physio swiss

Hauptpartner: bfu bpa upi · PRO SENECTUTE GEMEINSAM STÄRKER · Gesundheitsförderung Schweiz

Timed Up and Go (TUG)

- Zeitmessung in sec.

Interpretation:

- > 13,5 sec. = eingeschränkte Mobilität mit erhöhtem Sturzrisiko
- Je nach Verlauf über die verschiedenen Messungen Verbesserung oder Verschlechterung der Mobilität.

Name	Vorname	Datum 1. Messung:	Datum 2. Messung:	Datum 3. Messung:	Datum 4. Messung:

Beinkraft (5x Sit-To-Stand-Test, auch Chair-Stand Test genannt)

- Zeitmessung in sec.

Interpretation:

- > 12 sec. = schlechte Beinkraft mit erhöhtem Sturzrisiko
- Je nach Verlauf über die verschiedenen Messungen Verbesserung oder Verschlechterung der Beinkraft.

Name	Vorname	Datum 1. Messung:	Datum 2. Messung:	Datum 3. Messung:	Datum 4. Messung: