

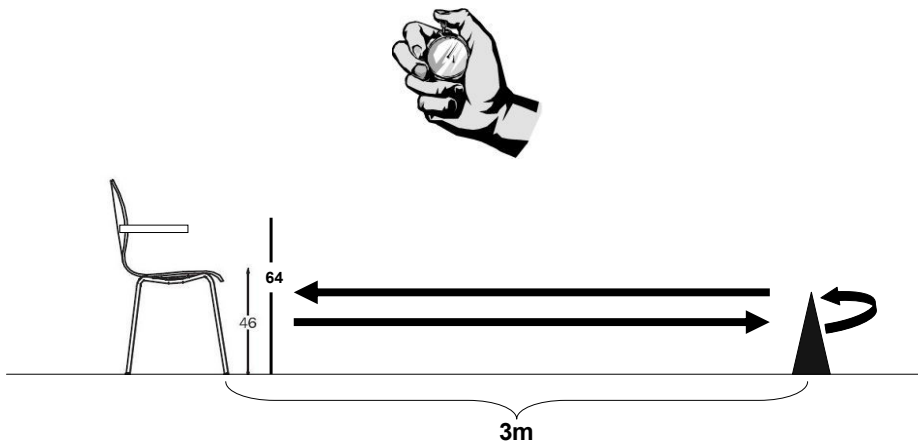
Priloga 1: ČASOVNO MERJENI VSTANI IN POJDI TEST

Naprave in pripomočki

Pri testiranju uporabimo standardni stol z naslonom za roke in hrbet (višina sedeža = 46cm, višina naslonjala za roke = 64cm), dobro viden lepilni trak s katerim označimo razdaljo treh metrov, stožec okoli katerega preiskovanci hodijo, kronometer s katerim merimo čas potreben za izvedbo testa.

Postavitev (slika 1)

Stol postavimo ob steno, saj tako omogočimo varno vstajanje s stola in usedanje na stol. V kolikor te možnosti ni mora nekdo stabilizirati stol.



Slika 1. Potrebne naprave in pripomočki ter postavitve TUG. V kolikor nimate standardnega stola z naslanjalom za roke je primeren tudi stol brez njih, saj različni stoli z enako višino sedala nimajo vpliva na izide meritev (106). Mesto kjer se preiskovanec obrne je označeno z dobro vidnim stožcem okoli katerega preiskovanec hodi (bolj varno kot obračanje na mestu). Čas preiskovalci lahko merijo z navadnim ali digitalnim kronometrom.

Postopek

Preiskovancu najprej razložimo TUG. Preiskovanec sedi na stolu, s hrbtom naslonjen na naslonjalo, zgornja uda podprta na naslonih za roko (v kolikor ni naslonjal za zgornja uda ima podlahti naslonjene na stegna), spodnja uda sta na podlagi, obuta v običajna obuvala. Če preiskovanec uporablja pripomočke za hojo naj jih ima v dosegu rok. Na povelje »zdaj« (preiskovalec začne meriti čas) preiskovanec vstane s stola, prehodi kar se da hitro, vendar varno, razdaljo treh metrov, se obrne okoli stožca, vrne do stola, se obrne in usede (preiskovanec ustavi merjenje časa).

Preiskovanec TUG opravi enkrat za poskus in seznanitev s testom, nato še dva krat. Med opravljanjem testa preiskovancev ne spodbujamo, pač pa smo pozorni na varnost izvedbe. Povprečna vrednost zadnjih dveh poskusov predstavlja izid TUG.