MON #2013
Timed Up & Go (TUG)

- Toujours relire le SOP avant de débuter l'administration de l'outil de mesure
- Toujours lire les instructions du SOP textuellement au ou à la participant·e
- Ne jamais modifier la procédure ou les instructions (un test modifié est non valide/non complété)
- Toujours aviser le ou la coordonnateur·trice si vous avez un doute ou une question sur le SOP

Description

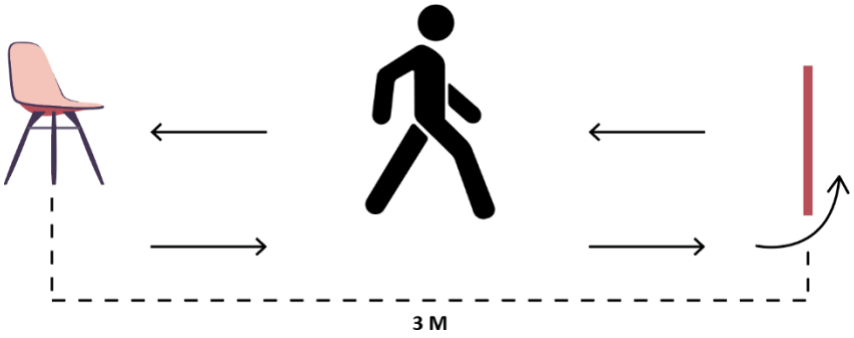
Le Timed Up & Go (TUG) est un test qui évalue la capacité de se lever d'une chaise et de s'asseoir, de marcher sur une courte distance et de faire un changement de direction.

Matériel

- ☐ Chaise avec accoudoirs d'une hauteur standard (43 à 46 cm)
- ☐ Chronomètre
- ☐ Ruban adhésif de couleur voyante
- ☐ Ceinture de marche (au besoin)
- ☐ Oreiller (au besoin)
- ☐ Aide à la marche (si utilisé dans son quotidien)

Préparation du matériel

- ☐ Un parcours de marche de 3 mètres est mesuré et délimité au sol à l'aide de ruban adhésif de couleur voyante dans un corridor à faible achalandage. Les pattes avant de la chaise doivent être sur le départ du corridor de marche de 3 mètres.
- ☐ Si le participant doit utiliser une aide à la marche, celui-ci doit être placé devant lui.



Préparation du participant

- ☐ Le participant doit porter des vêtements confortables et des chaussures appropriées pour la marche.
- ☐ Si le participant porte des chaussures inappropriées qui pourraient affecter le résultat du test, il est possible d'effectuer le test avec les pieds nus, mais l'évaluateur doit l'inscrire sur la feuille de cotation.
- ☐ Toute orthèse ou aide à la marche utilisée pendant le test doivent être consignée sur la feuille de cotation. Les mêmes orthèses ou aides à la marche doivent être utilisées lors des visites subséquentes pour une même collecte de données.

Précisions pour la réalisation du test

- ☐ L'évaluateur doit mettre une ceinture de marche au participant avant le début du test si le participant est à risque de chute.
- ☐ L'évaluateur doit rester à la ligne de départ durant le test, sauf si le participant est à risque de chute. Dans un tel cas, l'évaluateur doit marcher derrière le participant pour assurer la sécurité.

Réalisation du test

Démonstration
L'évaluateur fait une démonstration de la tâche.

Pratique
Aucune pour le participant

Étapes de réalisation

1. Le participant commence le test en position assise sur la chaise, le dos appuyé contre le dossier avec son aide à la marche à portée de main, le cas échéant. Le participant ne doit pas avoir les mains sur l'aide à la marche avant le test. Les mains doivent être placées sur les cuisses ou sur les accoudoirs. Si les pieds du participant ne touchent pas au sol, un oreiller est placé derrière son dos.
2. Les consignes standardisées sont fournies au participant *« Ce test consiste à se lever d'une chaise, marcher sur une distance de 3 mètres à une vitesse confortable, puis à revenir au point de départ. Quand je vous dirai "Go!", levez-vous de la chaise puis marchez à votre vitesse confortable, franchissez la marque au sol, puis faites demi-tour et revenez-vous asseoir sur la chaise avec le dos appuyé contre le dossier. Avez-vous des questions ? ».*
3. L'évaluateur démontre la tâche, y compris la manière de franchir la ligne de 3 mètres.
4. Lorsque le participant indique qu'il est prêt, le signal de départ est donné *: « Êtes-vous prêt? Go! »*
5. Le chronomètre est déclenché au mot *« Go »* et arrêté lorsque le participant est de nouveau assis, le dos appuyé contre le dossier de la chaise.

Essai(s)

Deux essais sont réalisés; toutefois, un troisième essai doit être effectué si l'un des essais est jugé non valide.

Résultats

Le temps, en secondes (au centième de secondes près) est inscrit sur la feuille de cotation. La validité du résultat de chacun des essais doit être inscrite sur la feuille de cotation (valide ou non valide).

References
1. Podsiadlo D, Richardson S. The timed «Up & Go»: a test of basic functional mobility for frail elderly persons. Journal of the American Geriatrics Society 1991;39:142-148