

## Приложение 3

### Тест «Встань и иди» (Timed-Up-and-Go, TUG)

Необходимое оборудование для проведения теста: стул с подлокотниками, рулетка, цветная лента или маркер, секундомер. Пациент должен быть проинструктирован до выполнения теста на время. Первую пробную попытку он может выполнить без отсчета времени.

- Пациент должен сидеть на стуле так, чтобы его спина опиралась о спинку стула, а бедра полностью касались сиденья. Стул должен быть устойчивым. Пациенту разрешается использовать подлокотники во время сиденья и при вставании.
- От стула необходимо отмерить расстояние 3 метра и отметить его маркером или цветной лентой так, чтобы отметка была видна пациенту.
- Инструкция для пациента: Когда я скажу "Начали", Вы должны будете встать, пройти отмеченное расстояние, развернуться, вернуться к стулу и сесть на него. Идти нужно в своем обычном темпе.
- Начинайте отсчет времени после того, как произнесете слово "Начали" и остановите отсчет, когда пациент снова сядет правильно на стул, опершись спиной о его спинку.
- Пациент во время выполнения теста должен быть обут в свою привычную обувь и может использовать средства для передвижения, которые он обычно использует (например, трость или ходунки). Если это необходимо, во время выполнения теста пациент может остановиться, чтобы передохнуть.
- В норме здоровые пожилые люди обычно выполняют тест TUG за 10 и менее секунд. У выражено ослабленных пациентов время выполнения теста может составить 2 минуты и более.
- Результат теста TUG коррелирует со скоростью ходьбы, способностью поддерживать равновесие, уровнем функциональной активности, возможностью выходить из дома, а также позволяет отслеживать динамику изменений толерантности к бытовым физическим нагрузкам с течением времени.
- Результат теста TUG более 14 секунд у пациентов пожилого и старческого возраста свидетельствует о наличии риска падений.

#### Нормативы выполнения теста TUG" у пожилых людей в разных возрастных группах:

Возрастная группа, лет	Время, секунды (95% доверительный интервал)
60–69	8,1 (7,1–9,0)
70–79	9,2 (8,2–10,2)
80–99	11,3 (10–12,7)

#### Источник:

О.Н. Ткачева, Ю.В. Котовская, Н.К. Рунихина, и соавт. КЛИНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ «СТАРЧЕСКАЯ АСТЕНИЯ». Российский журнал гериатрической медицины. 2020; 1: 11–46. doi: 10.37586/2686-8636-1-2020-11-46