

Outil 4a

Évaluation du risque de chute: test «Timed up and go» (TUG)

Le test «Timed up and go» (TUG) est une procédure de test pour les personnes âgées qui peuvent marcher de manière autonome. Il permet d'évaluer l'équilibre corporel et le risque de chute lors d'un exercice de mouvement quotidien.

Matériel nécessaire

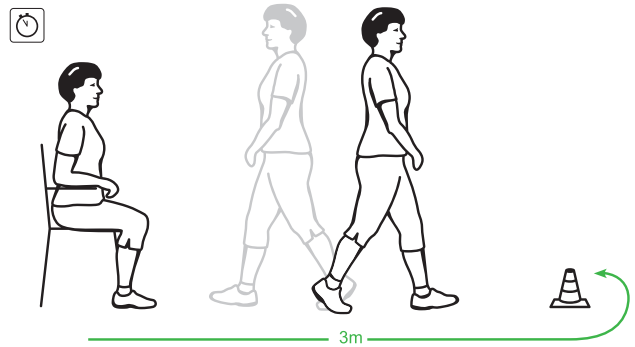
- 1 chaise (hauteur d'assise: environ 46 cm)
- 1 chronomètre
- Mètre ruban ou mètre
- Matériau pour repérer les 3 m de distance (p. ex. ruban adhésif, stylo ou mètre ruban)
- Un espace de 3 m

Instructions relatives au test

1. La personne est assise sur une chaise munie d'accoudoirs. Si nécessaire, elle peut utiliser un accessoire (p. ex. une canne). Les bras reposent de manière détendue sur les accoudoirs et le dos est appuyé sur le dossier de la chaise.
2. Lorsqu'elle est invitée à le faire, la personne doit se lever et marcher sur trois mètres avec une démarche normale et assurée (p. ex. jusqu'à une ligne dessinée sur le sol).
3. Elle doit ensuite faire demi-tour, revenir à sa chaise et s'y asseoir à nouveau.

Le temps nécessaire pour accomplir cette tâche est indiqué en secondes. Avant le chronométrage proprement dit, la personne peut répéter la séquence de mouvements.

TÂCHE DU TEST «TIMED UP AND GO»



Source: Gschwind YJ, Pfenninger B. *Prévention des chutes: exercices d'entraînement*. Berne: Bureau de prévention des accidents BPA; 2013. Documentation technique 2.104 (graphique: Thomas Hirter, Berne, www.thomashirter.ch).

Évaluation du résultat du test

La personne est-elle capable d'effectuer le TUG?

- ☐ oui
☐ non

La personne a mis _____ secondes.

La personne a utilisé une aide à la marche:

- ☐ oui
☐ non

Évaluation

<20 secondes	mobilité normale
20-30 secondes	valeur limite
>30 secondes	mobilité réduite

Voir aussi → **Outil 4b** Évaluation du potentiel de prévention des chutes