

## Gesund und mobil bleiben: Mit neuer App „Up & Go“ können ältere Menschen jetzt Kraft und Gleichgewicht testen

**Mit der neuen kostenlosen App „Up & Go“ können ältere Menschen ab sofort ihre persönliche Kraft und das eigene Gleichgewicht testen. Die App wertet die Ergebnisse aus und weist auf mögliche Probleme hin, beispielsweise die Gefahr eines Sturzes. „Wir wollen damit erreichen, dass auch Menschen im hohen Alter möglichst lange mobil bleiben, ihre individuelle Gesundheitssituation richtig einschätzen und ein Screening oder Monitoring zu Hause durchführen können“, sagt Professor Clemens Becker, Experte der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) und Leiter der Abteilung Digitale Geriatrie an der Universitätsklinik Heidelberg.**

Professor Becker hat mit seinem Team die wissenschaftliche Grundlage für die App geliefert und empfiehlt den Einsatz auch im Alltag. Die Finanzierung über 50.000 Euro hat das TSG Research Lab der TSG Hoffenheim übernommen. Die „Up & Go“-App ist ab sofort im Google Play Store abrufbar.

Zunächst ist die App für ältere Personen gedacht, die eine quantitative Bewertung ihrer körperlichen Konstitution durchführen wollen. Sie soll auch weiterentwickelt werden, um ein Monitoring nach der Entlassung oder eine Benutzung während des Aufenthalts in Kliniken zu ermöglichen. „In Zukunft können somit nicht nur Hausärzte sowie Geriaterinnen und Geriater von der App profitieren, sondern auch Physiotherapeuten können diese dann in ihre tägliche Arbeit einbinden“, sagt Becker. Zuerst einmal will er die App aber unter Laien bekannt machen. Ab Herbst soll es auch eine Version für das iPhone im App-Store geben. Dann soll eine Premiumversion als Medizinprodukt folgen.

### **TUG-Test weiterentwickelt - Unmittelbar verständliches Testergebnis**

Die App „Up & Go“ enthält eine Testung von Kraft und Gleichgewichts, die mit dem Smartphone einfach und selbstständig zu Hause durchführbar ist. Grundlage der App ist der sogenannte Timed „Up and Go“-Test (TUG-Test), der wahrscheinlich gebräuchlichste quantitative Mobilitätstest in der Geriatrie. Dieser wird fünfmal nacheinander aufgezeichnet. In den vergangenen Jahren wurde der TUG-Test gemeinsam mit Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern in Trondheim und Bologna technisch weiterentwickelt. Heute ist es möglich, den Test mit einem Smartphone sicher aufzuzeichnen, die Daten genau zu messen und auszuwerten. Was vorher als Test nur unter medizinischer Aufsicht machbar war, kann jetzt auch ohne Aufsicht ausgeführt werden. Zudem erhalten die Nutzer unmittelbar verständliche Informationen über das Testergebnis.

### **Weitere Informationen:**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=mht.tsg.upandgo&gl=DE> Download der App „Up & Go“ im Google Play-Store