

Performance Oriented Mobility Assessment nach Tinetti

Name des Patienten: _____	Test-Datum: _____
---------------------------	-------------------

Teil 1: GLEICHGEWICHT

<p>1. Gleichgewicht im Sitzen</p> <p>0 Wenn sich die Person merklich zur Seite oder nach vorne neigt oder beginnt, vom Stuhl zu rutschen.</p> <p>1 Wenn die Person aufrecht und offensichtlich sicher sitzt.</p>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
<p>2. Vom Sitz zum Stand (Aufstehen)</p> <p>0 Wenn die Person nicht ohne Hilfe vom Stuhl aufstehen kann oder beginnt, das Gleichgewicht zu verlieren.</p> <p>1 Wenn die Person aufstehen kann, aber die Arme zur Hilfe nimmt.</p> <p>2 Wenn die Person ohne Gebrauch der Arme aufstehen kann.</p>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
<p>3. Aufstehversuche</p> <p>0 Wenn die Person nicht ohne Hilfe aufstehen kann.</p> <p>1 Wenn die Person aufstehen kann, aber mehr als einen Versuch benötigt.</p> <p>2 Wenn die Person in einem Versuch aufstehen kann.</p>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
<p>4. Gleichgewicht direkt nach dem Aufstehen (erste 3-5 Sekunden)</p> <p>0 Wenn die Person Unsicherheiten zeigt durch deutliches Taumeln oder Rumpfschwankungen, Fußbewegungen, um sich Greifen oder wenn sie zu fallen beginnt.</p> <p>1 Wenn die Person sicher ist, aber einen Rollator oder einen Gehstock verwendet oder sie einige Fußbewegungen machen muss, sich aber selbst fangen kann ohne an Gegenständen Halt zu suchen.</p> <p>2 Wenn die Person sicher scheint, ohne sich festzuhalten.</p>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
<p>5. Gleichgewicht im Stehen (Füße geschlossen, Augen offen)</p> <p>0 Wenn die Person die Bewegung nicht ausführen kann oder sich weigert oder sie die Position kürzer als 3 Sekunden hält.</p> <p>1 Wenn die Person sicher scheint, aber ihre Füße nicht nebeneinander stellen kann oder einen Gehstock, einen Rollator oder ein anderes Hilfsmittel verwendet.</p> <p>2 Wenn die Person mit geschlossenen Füßen ohne Unterstützung sicher scheint.</p>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
<p>6. 3x leichter Stoß am Sternum (gleichbleibender Druck)</p> <p>0 Wenn die Person zu fallen beginnt oder der Untersucher helfen muss, das Gleichgewicht zu halten.</p> <p>1 Wenn die Person die Füße bewegen muss, taumelt oder um sich greift, sich aber selbst fangen kann.</p> <p>2 Wenn die Person sicher ist.</p>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
<p>7. Gleichgewicht im Stehen (Füße geschlossen, Augen geschlossen)</p> <p>0 Wenn die Person unsicher ist, zu fallen beginnt, Sicherungsschritte machen muss oder sich festhalten muss.</p> <p>1 Wenn die Person mit geschlossenen Füßen und geschlossenen Augen ohne Unterstützung stehen kann.</p>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
<p>8. 360°-Drehung</p> <p>A: 0 Wenn die Person eine 360° Drehung machen kann, ihre Schritte aber nicht gleichmäßig/kontinuierlich sind.</p> <p>1 Wenn die Person eine 360° Drehung mit gleichmäßigen/kontinuierlichen Schritten machen kann.</p>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
<p>B: 0 Wenn die Person unsicher scheint, taumelt oder um sich greift.</p> <p>1 Wenn die Person ohne Hilfsmittel/Unterstützung sicher ist.</p>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>
<p>9. Hinsetzen</p> <p>0 Wenn sich die Person nicht ohne Hilfe hinsetzen kann oder auf den Stuhl fällt (nach hinten fällt, unsicher erscheint) oder nicht mittig auf dem Stuhl landet.</p> <p>1 Wenn sich die Person hinsetzen kann, aber nicht die Kriterien für 0 oder 2 Punkte erfüllt.</p> <p>2 Wenn sich die Person in einer fließenden Bewegung hinsetzt und mit dem Gesäß an der Rückenlehne und den Oberschenkeln in der Mitte des Stuhls landet.</p>	<input style="width: 100%; height: 100%;" type="text"/>

Gesamtpunkte Gleichgewicht:

Teil 2: GANG

10. Ganginitiierung		
0	Wenn die Person zögert, mehrere Anläufe benötigt oder wenn die Ganginitiierung keine fließende Bewegung ist.	<input type="checkbox"/>
1	Wenn die Person sofort ohne Zögern in einer fließenden Bewegung losgeht.	<input type="checkbox"/>
11. Schrittlänge und –Höhe (rechtes Schwungbein!)		
A: 0	Wenn der rechte Fuß nicht am linken stehenden Fuß vorbeiswingt.	<input type="checkbox"/>
1	Wenn der rechte Fuß am linken stehenden Fuß vorbeiswingt.	<input type="checkbox"/>
B: 0	Wenn der rechte Fuß beim Schritt nicht vollständig vom Boden abhebt.	<input type="checkbox"/>
1	Wenn der rechte Fuß beim Schritt vollständig vom Boden abhebt.	<input type="checkbox"/>
12. Schrittlänge und – Höhe (linkes Schwungbein!)		
A: 0	Wenn der linke Fuß nicht am rechten stehenden Fuß vorbeiswingt.	<input type="checkbox"/>
1	Wenn der linke Fuß am rechten stehenden Fuß vorbeiswingt.	<input type="checkbox"/>
B: 0	Wenn der linke Fuß beim Schritt nicht vollständig vom Boden abhebt.	<input type="checkbox"/>
1	Wenn der linke Fuß beim Schritt vollständig vom Boden abhebt.	<input type="checkbox"/>
13. Schrittsymmetrie		
0	Wenn die rechte und linke Schrittlänge nicht gleich sind (schätzen).	<input type="checkbox"/>
1	Wenn die rechte und linke Schrittlänge gleich scheinen.	<input type="checkbox"/>
14. Schrittkontinuität		
0	Wenn zwischen den Schritten angehalten wird oder die Schritte unregelmäßig sind.	<input type="checkbox"/>
1	Wenn die Schritte flüssig erscheinen.	<input type="checkbox"/>
15. Wegabweichung (Füße einzeln betrachten)		
0	Wenn eine deutliche Abweichung erkennbar ist.	<input type="checkbox"/>
1	Wenn eine leichte bis mäßige Abweichung auftritt oder die Person eine Gehhilfe verwendet.	<input type="checkbox"/>
2	Wenn die Person ohne Hilfsmittel gerade gehen kann.	<input type="checkbox"/>
16. Rumpfstabilität		
0	Wenn die Person merklich im Rumpf schwankt oder eine Gehhilfe verwendet.	<input type="checkbox"/>
1	Wenn kein Schwanken erkennbar ist, aber die Knie oder der Oberkörper gebeugt sind oder beim Gehen die Arme ausgebreitet werden.	<input type="checkbox"/>
2	Wenn die Person nicht merklich schwankt, nicht die Knie oder den Oberkörper beugt, die Arme nicht zur Stabilisierung braucht und keine Gehhilfe verwendet.	<input type="checkbox"/>
17. Spurbreite		
0	Wenn ein deutlicher Abstand zwischen den Fersen besteht.	<input type="checkbox"/>
1	Wenn sich während des Gehens die Fersen beinahe berühren.	<input type="checkbox"/>

Gesamtpunkte Gang:

Gleichgewicht: _____ /16 **+ Gang:** _____ /12 **= Gesamt** _____ /28

Unterschrift Therapeut