

DESKK – Mobilitätsprogramm: Auswertungstabellen

Name Kurzzeitpflegegast:

Name Protokollant:

DATUM:

Generelle Infos zu Abbrüchen:

Wenn eine Übung aufgrund von körperlicher Schwäche nicht durchführbar ist, werden 0 Punkte vergeben. Ein **Abbruch** ist **nur** einzutragen und im Freitext zu begründen, wenn **ein anderer Grund, außer dem eigentlichen Mobilitätsstatus** dazu führt, dass der Test nicht durchgeführt werden konnte. Dies kann z. B. **aggressives Verhalten** oder eine Weigerung sein, den Test durchzuführen aber auch eine kognitive **Überforderung**.

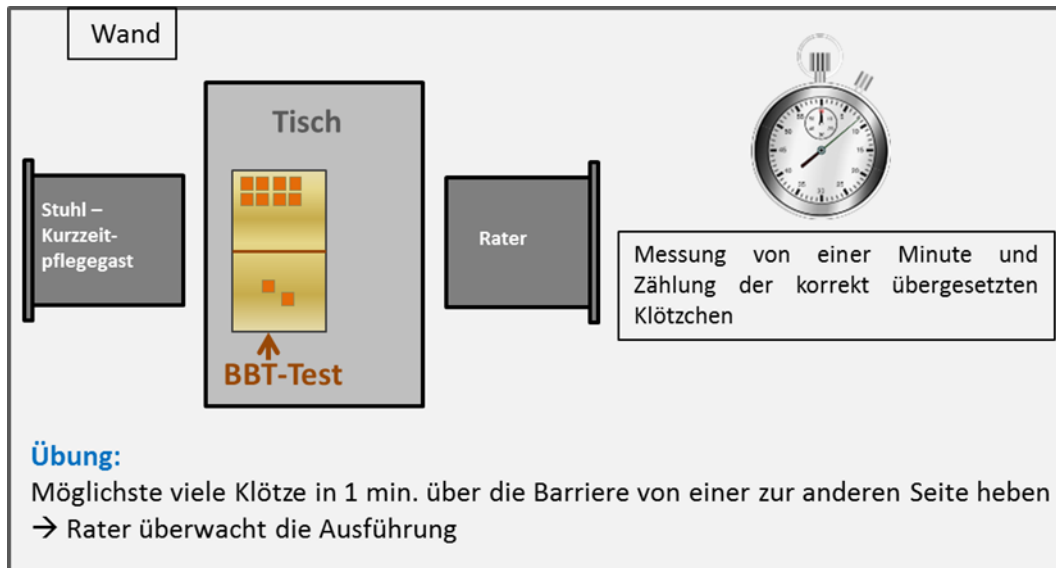
Infos zu den Punkte-Tabellen und der Auswertung

Die Punkte Tabellen in diesem Dokument gibt es als elektronische Variante auch auf der DESKK Homepage unter dem Bereich „DESKK-Mobilitätsassessment“ und unter „Assessment-Direktauswahl“. Wenn Sie die Werte in die dortigen Tabellen eingeben, erhalten Sie vom System automatisch Empfehlungen, welche Übungsbereiche trainiert werden sollten. Sie können dann Übungen aus diesen Bereichen auswählen. Wenn Sie die Auswertung ohne elektronische Hilfe durchführen wollen, nutzen Sie dafür bitte die „Übungsempfehlungen“ auf Seite 10. Seite 11 beschreibt im Detail, wie sie das Trainingsprogramm zusammenstellen und auf die Trainingskarte übertragen können.

Obere Extremität

Grobkoordination/Armkraft (BBT)

Abbildung zur Testung der Grobkoordination:



Bitte nutzen Sie immer die jeweils dominante Hand des Kurzzeitpflegegastes zur Übungsausführung, das heißt: Rechtshänder = rechte Hand, Linkshänder = linke Hand

Frauen:

Wenn innerhalb von einer Minute weniger als 35 Klötze korrekt von einer auf die andere Seite übersetzt werden können oder wenn der Test aufgrund von Mobilitätseinschränkungen gar nicht durchgeführt werden konnte, sind 0 Punkte zu vergeben. Bei 35 Klötzen und darüber wird ein Punkt vergeben. Ein Punkt bedeutet, dass dieser Funktionsbereich noch so gut erhalten ist, dass ein zusätzliches Training optional ist.

Männer:

Wenn innerhalb von einer Minute weniger als 30 Klötze korrekt von einer auf die andere Seite übersetzt werden können oder wenn der Test aufgrund von Mobilitätseinschränkungen gar nicht durchgeführt werden konnte, sind 0 Punkte zu vergeben. Bei 30 Klötzen und darüber wird ein Punkt vergeben. Ein Punkt bedeutet, dass dieser Funktionsbereich noch so gut erhalten ist, dass ein zusätzliches Training optional ist.

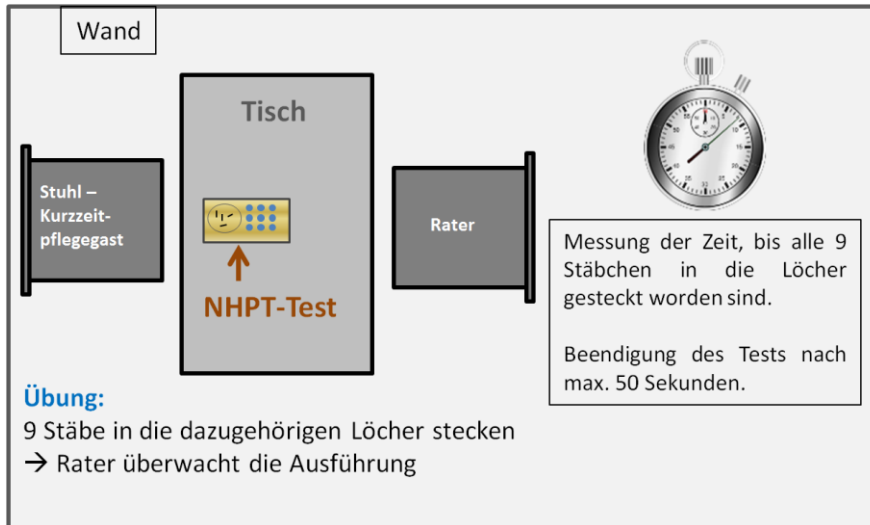
Auswertungstabelle:

<u>Männer</u>		<u>Frauen</u>	
Punkte	Anzahl Steine pro Minute	Punkte	Anzahl Steine pro Minute
1	≥ 30	1	≥ 35
0	< 30	0	< 35

<u>Durchführung des Klötzchen-Tests (bitte ankreuzen)</u>	<u>Punkte (bitte ankreuzen)</u>
<p>Abgebrochen: <input type="checkbox"/> (nur Kognition oder Verhalten)</p> <p>Grund für Abbruch:</p> <hr/> <hr/>	<p>Anzahl der Klötze (optional): _____</p> <p>Erreichte Punkte:</p> <p><input type="checkbox"/> 1</p> <p><input type="checkbox"/> 0</p>

Feinkoordination (NHPT)

Abbildung zur Testung der Feinkoordination:



Bitte nutzen Sie immer die jeweils dominante Hand des Kurzeitpflegegastes zur Übungsausführung, das heißt: Rechtshänder = rechte Hand, Linkshänder = linke Hand

Wird der Test vor Ablauf von 35 Sekunden beendet, wird ein Punkt vergeben, was bedeutet, dass dieser Funktionsbereich nicht so stark betroffen ist, dass er zusätzlich trainiert werden muss. Nach Ablauf der 35 Sekunden oder wenn der Test aufgrund von Mobilitätseinschränkungen gar nicht durchgeführt werden konnte, sind 0 Punkte zu vergeben.

Auswertungstabelle Feinkoordination:

<u>Punkte</u>	<u>Zeit in Sekunden</u>
1	0,1 – 35,0
0	≥ 35,1

<u>Durchführung des Feinkoordinations-Tests (bitte ankreuzen)</u>	<u>Punkte (bitte ankreuzen)</u>
Abgebrochen: <input type="checkbox"/> (nur Kognition oder Verhalten)	Zeit in Sekunden (optional): _____
Grund für Abbruch: _____ _____	Erreichte Punkte: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0

Handkraft (SD-Test)

Abbildung zur Testung der Feinkoordination:



Auswertung Handkraft:

Bitte nutzen Sie immer die jeweils dominante Hand des Kurzzeitpflegegastes zur Übungsausführung, das heißt: Rechtshänder = rechte Hand, Linkshänder = linke Hand

Männer:

Wenn bei der besten Messung weniger als 20 kg erreicht worden sind oder wenn der Test aufgrund von Mobilitätseinschränkungen gar nicht durchgeführt werden konnte, sind 0 Punkte zu vergeben. Ein Wert über 20 kg ist mit einem Punkt zu werten. Ein Punkt bedeutet, dass dieser Funktionsbereich noch so gut erhalten ist, dass ein zusätzliches Training optional ist.

Frauen:

Wenn bei der besten Messung weniger als 13 kg erreicht worden sind oder wenn der Test aufgrund von Mobilitätseinschränkungen gar nicht durchgeführt werden konnte, sind 0 Punkte zu vergeben. Ein Wert über 13 kg ist mit einem Punkt zu werten. Ein Punkt bedeutet, dass dieser Funktionsbereich noch so gut erhalten ist, dass ein zusätzliches Training optional ist.

Auswertungstabelle:

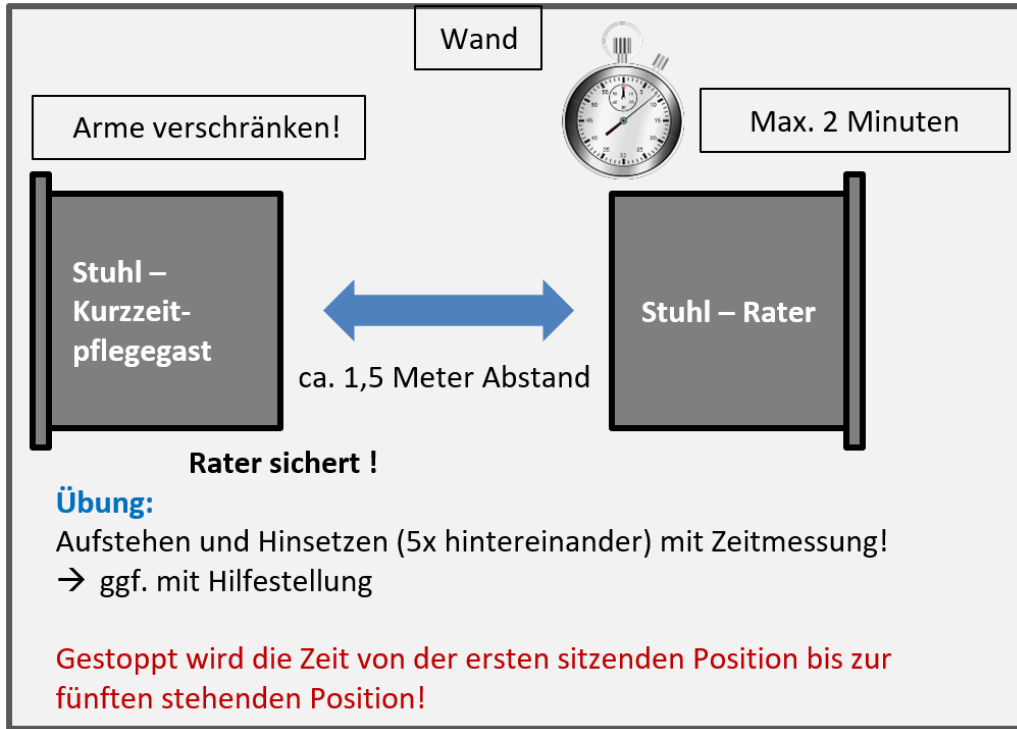
<u>Männer</u>		<u>Frauen</u>	
Punkte	Handkraft in kg	Punkte	Handkraft in kg
1	≥ 20,1	1	≥ 13,1
0	≤ 20,0	0	≤ 13,0

<u>Durchführung der Handkraftmessung</u> <u>(bitte ankreuzen)</u>	<u>Punkte (bitte ankreuzen)</u>
<p>Abgebrochen: <input type="checkbox"/> (nur Kognition oder Verhalten)</p> <p>Grund für Abbruch:</p> <hr/> <hr/>	<p>Handkraft in Kilogramm (der höchste Wert aus der Messungen) (optional): _____</p> <p>Erreichte Punkte:</p> <p><input type="checkbox"/> 1</p> <p><input type="checkbox"/> 0</p>

Untere Extremität

Beinkraft (SPPB)

Abbildung zur Testung der Beinkraft:



Ein Punkt bedeutet, dass dieser Funktionsbereich nicht so stark betroffen ist, dass er zusätzlich trainiert werden muss. Wenn die Übung nicht innerhalb von 20 Sekunden durchgeführt werden konnte oder aufgrund von Mobilitätseinschränkungen gar nicht durchgeführt werden konnte, sind 0 Punkte zu vergeben.

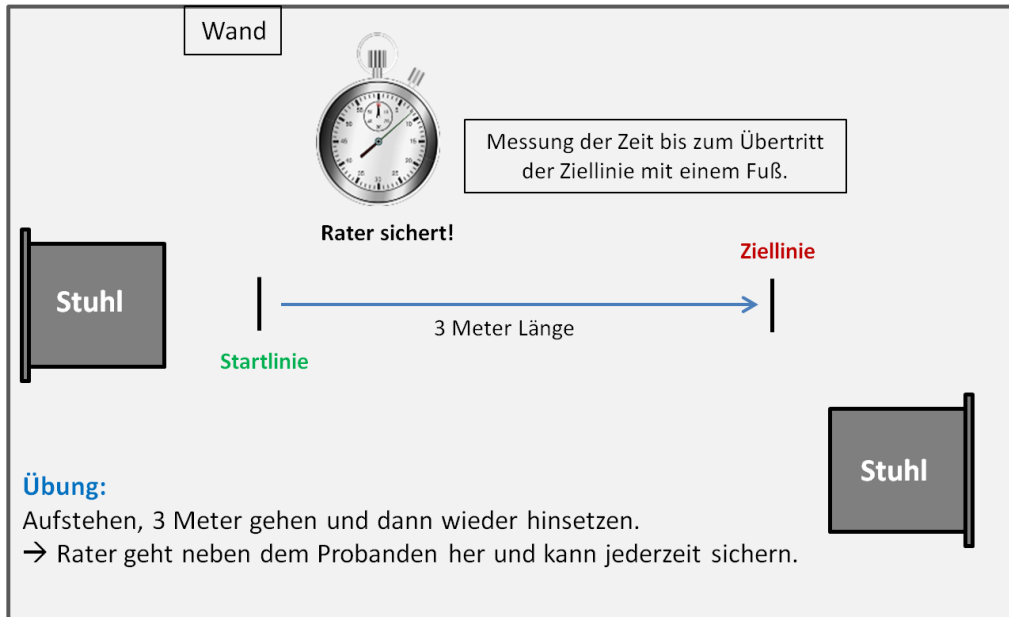
Auswertungstabelle **Beinkraft**:

<u>Punkte</u>	<u>Zeit zur Durchführung des Tests</u>
1	≤20 Sekunden
0	>20 Sekunden

<u>Durchführung Beinkraft (bitte ankreuzen)</u>	<u>Punkte (bitte ankreuzen)</u>
Abgebrochen: <input type="checkbox"/> (nur Kognition oder Verhalten)	Zeit in Sekunden (optional): _____
Grund für Abbruch: _____ _____	Erreichte Punkte: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0

Gangkoordination (SPPB)

Abbildung zur Testung der Gangkoordination:



Nach Ablauf von 6,52 Sekunden oder wenn der Test aufgrund von Mobilitätseinschränkungen gar nicht durchgeführt werden konnte, sind 0 Punkte zu vergeben. Ein Punkt bedeutet, dass dieser Funktionsbereich noch so gut erhalten ist, dass ein zusätzliches Training optional ist.

Auswertungstabelle:

<u>Punkte</u>	<u>Benötigte Zeit in Sekunden</u>
1	0,1 - 6,52 Sekunden
0	mehr als 6,52 Sekunden

<u>Durchführung des Gangtests (bitte ankreuzen)</u>	<u>Punkte (bitte ankreuzen)</u>
Abgebrochen: <input type="checkbox"/> (nur Kognition oder Verhalten)	Zeit in Sekunden (optional): _____
Grund für Abbruch: _____ _____	Erreichte Punkte: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0

Gleichgewicht (SPPB)

Abbildung zur Testung der Gangkoordination:



Bei Rombergstand werden die Füße dicht zueinander gestellt. Nach Ablauf von 9,9 Sekunden oder wenn der Test aufgrund von Mobilitätseinschränkungen gar nicht durchgeführt werden konnte, sind 0 Punkte zu vergeben. Ein Punkt bedeutet, dass dieser Funktionsbereich noch so gut erhalten ist, dass ein zusätzliches Training optional ist.

Auswertungstabelle Gleichgewicht:

<u>Punkte</u>	<u>Aufrechthaltung des Rombergstandes (in Sekunden)</u>
1	10 Sekunden Rombergstand möglich
0	0 – 9,9 Sekunden Rombergstand

<u>Durchführung des Gleichgewichtstests (bitte ankreuzen)</u>	<u>Punkte (bitte ankreuzen)</u>
Abgebrochen: <input type="checkbox"/> (nur Kognition oder Verhalten) Grund für Abbruch: <hr/> <hr/>	Zeit in Sekunden (optional): _____ Erreichte Punkte: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0

Übungsempfehlungen

Obere Extremität (gemessen durch die BBT, NHPT, SD):

Grobkoordination / Armkraft (0 oder 1 Punkt) = Abbruch

Feinkoordination (0 oder 1 Punkt) = Abbruch

Handkraft (0 oder 1 Punkt) = Abbruch

WENN...	Grobkoordination/Armkraft (BBT) = 1 Feinkoordination (NHPT) = 1	Auswahl der Individualübungen nur anhand der angegebenen Präferenzen des MmD
	Grobkoordination/Armkraft (BBT) = 0 Feinkoordination (NHPT) = 1	2x Grobkoordination/Armkraft
	Grobkoordination/Armkraft (BBT) = 1 Feinkoordination (NHPT) = 0	2x Feinkoordination
	Grobkoordination/Armkraft (BBT) = 0 Feinkoordination (NHPT) = 0	1x Grobkoordination/Armkraft und 1x Feinkoordination
	zusätzlich Handkraft (SD) = 0	Zusätzlich 1x Handkraft

Untere Extremität (gemessen durch die SPPB):

Beinkraft (0 oder 1 Punkt) = Abbruch

Gangkoordination (0 oder 1 Punkt) = Abbruch

Gleichgewicht (0 oder 1 Punkt) = Abbruch

WENN...	Beinkraft (Aufstehetest) = 1 Gangkoordination (2,4m Gehetest) = 1	Auswahl der Individualübungen anhand der Präferenzen des MmD
	Beinkraft (Aufstehetest) = 0 Gangkoordination (2,4m Gehetest) = 1	2x Beinkraft
	Beinkraft (Aufstehetest) = 1 Gangkoordination (2,4m Gehetest) = 0	2x Gangkoordination
	Beinkraft (Aufstehetest) = 0 Gangkoordination (2,4m Gehetest) = 0	1x Beinkraft und 1x Gangkoordination
	zusätzlich Gleichgewicht = 0	Zusätzlich 1x Gleichgewicht

Ausfüllhinweise zur Trainingskarte und Übungszusammenstellung

Name des Gastes: Hr. Schnepel

Wünsche des Gastes und/oder Angehörigen:
Ist früher gern Fahrrad gefahren

Individualübungen **Obere** Extremität Bewegungsparcours und Aktivierende Pflege werden UNABHÄNGIG von dieser Trainingskarte jeden Tag absolviert und dokumentiert.
02 / 04 /

Individualübungen **Untere** Extremität
U1 / U3 / U6

Besonderheiten des Gastes: schwerhörig

Füllen Sie bitte, je nachdem was die Testung ergeben hat, die **Trainingskarte** aus, welche sie auf der Website herunterladen können. Die Übungsnummern zu den jeweiligen Funktionsbereichen (z.B. Gangkoordination) können sie dem Übungskatalog oder Übungsplakat entnehmen. Wählen Sie jeweils eine passende Übung für den Funktionsbereich und Trainingsschwerpunkt aus und übertragen die Nummer auf die Trainingskarte. Dies ermöglicht Ihnen und Ihren Kollegen eine schnelle Information darüber welche Übungen der jeweilige

Alle Übungen aus einem Trainingsbereich trainieren die gleichen Muskel-/Gelenkgruppen. Sie können **die Individualübungen aus einem Trainingsbereich daher frei wählen**. Beachten Sie, falls möglich, auch die Präferenzen des Kurzzeitpflegegastes.

Der **Bewegungsparcours** sowie die **aktivierende Pflege** werden nicht mit Hilfe der Trainingskarte strukturiert, sondern jeden Tag während des normalen Tagesablaufs in der Kurzzeitpflege ausgeführt und im Trainingsprotokoll dokumentiert. Daher gilt:

Die Auswahl der Trainingsbereiche auf der Trainingskarte beziehen sich ausschließlich auf die Individualübungen!

Trainingsdauer:

Die Trainingsdauer des gesamten Trainingsprogramms soll pro Tag mindestens 20 Minuten umfassen. Je nachdem, ob die Zusatzübungen „**Gleichgewicht**“ und/oder „**Handkraft**“ noch ausgewählt werden müssen, kann die Dauer auf maximal 30 Minuten ansteigen.

Das bedeutet, ein idealtypisches Training würde sich wie folgt aufgliedern:

Übungsbereich	Zeit in Minuten
<u>Untere Extremität</u> mit zwei Individualübungen	5 + 5
...und mit Zusatzübung Gleichgewicht	+
	5
<u>Obere Extremität</u> mit zwei Individualübungen	5 + 5
...und mit Zusatzübung Handkraft	+
	5

Es ist nicht immer sinnvoll, dass eine Individualübung genau 5 Minuten durchgeführt wird. Dies kann z. B. der Fall sein, wenn von einer Übung aus einem Stuhlkreis zu einer Übung an einen Tisch gewechselt werden soll und der Aufwand nicht im Verhältnis zur Trainingszeit steht. Des Weiteren sollten Gäste, welche bei einer Übung besonders motiviert sind, nicht abrupt aus dieser „herausgerissen“ werden. So können bestimmte Übungsbereiche an einem Trainingstag länger durchgeführt werden, als andere. Jedoch sollten die anderen Übungen, welche dadurch zu kurz gekommen sind, dann am nächsten Tag länger trainiert werden. Zeitliche Abweichungen in den vier Übungsbereichen können bei Bedarf im Trainingsprotokoll festgehalten werden.