



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 können z. B. **aggressives Verhalten** oder eine Weigerung sein, den Test durchzuführen aber auch eine kognitive **Überforderung**.

Obere Extremität

Grobkoordination/Armkraft (BBT)

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>
Abgebrochen: <input type="checkbox"/> (nur Kognition oder Verhalten) Grund für Abbruch: <hr/> <hr/>	Anzahl der Klötze (optional): _____ Erreichte Punkte: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0

Feinkoordination (NHPT)

Auswertungstabelle:

<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)

Auswertungstabelle:

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

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

Untere Extremität

Beinkraft (SPPB)

Auswertungstabelle:

<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) Grund für Abbruch: <hr/> <hr/>	Zeit in Sekunden (optional): _____ Erreichte Punkte: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0

Gangkoordination (SPPB)

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) Grund für Abbruch: <hr/> <hr/>	Zeit in Sekunden (optional): _____ Erreichte Punkte: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0

Gleichgewicht (SPPB)

Auswertungstabelle:

<u>Punkte</u>	<u>Aufrechterhaltung 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)	Zeit in Sekunden (optional): _____
Grund für Abbruch: _____ _____	Erreichte Punkte: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 0

Übertragsformular der Assessment-Werte

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 (Aufstehtest) = 1 Gangkoordination (3m Gehstest) = 1	Auswahl der Individualübungen anhand der angegebenen Präferenzen des MmD
	Beinkraft (Aufstehtest) = 0 Gangkoordination (3m Gehstest) = 1	2x Beinkraft
	Beinkraft (Aufstehtest) = 1 Gangkoordination (3m Gehstest) = 0	2x Gangkoordination
	Beinkraft (Aufstehtest) = 0 Gangkoordination (3m Gehstest) = 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 auf der Website heruntergeladen 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 Trainingssschwerpunkt 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.