

Arbeitsbuch zur Funktionsbewertung

Ausgangsbögen, Funktionstests und Neubewertung nach 12 Wochen.



Aktivitäts-Kit für Senioren

BEWERTEN • ANPASSEN • TRACKEN • KOMMUNIZIEREN

32 SEITEN

3 KERN-SCREENINGS

TRENDKONTROLLE

HIER STARTEN

So funktioniert dieses Handbuch

Nutzen Sie ein konsistentes Setup, um Mobilität, Beinkraft, Gleichgewicht und den heutigen Unterstützungsbedarf zu verstehen.

01

Vorbereiten

Eignung, Umgebung und übliche Hilfen prüfen.

02

Beobachten

Werte zählen, aber auch die Bewegungsqualität.

03

Zusammenfassen

Ergebnisse mit Zielen und üblicher Funktion verbinden.

04

Neu bewerten

Mit gleichem Setup in geplanten Abständen wiederholen.

**ANWENDUNGSHINWEISE**

PRAXISHINWEIS Nutzen Sie nur die Seiten, die zu Person, Kontext, Auftrag und aktuellem Pflegeplan passen. Konsistenz zählt mehr als jedes Formular auszufüllen.

ABLAUF

Eine wiederholbare Bewertungssequenz

Führen Sie nur Tests durch, für die Sie geschult und befugt sind.

01

1. Eignung

Symptome, Stürze und Veränderungen zum Ausgang prüfen.

02

2. Setup

Standardisierte Stuhl-, Distanz-, Schuh- und Hilfeinstellung nutzen.

03

3. Screening

TUG, Chair Stand und 4-Stage Balance, wenn sinnvoll.

04

4. Plan

Unterstützung, Anpassungen und Zeitpunkte der Neubewertung wählen.



ANWENDUNGSHINWEISE

AUSGANG

Ausgangsübersicht auf einer Seite

Stellen Sie die Person in den Mittelpunkt, nicht den Messwert.

TEILNEHMENDE

DATUM

AUSGEFÜLLT VON

01 ZIELE UND ÜBLICHE FUNKTION

02 MOBILITÄT, KRAFT UND GLEICHGEWICHT

03 ENTSCHEIDUNGSUNTERSTÜTZUNG

SCREENING 01

Timed Up & Go: Standardsetup

Mobilitätstest im üblichen Tempo, mit üblicher Gehhilfe bei Bedarf.

01

Setup

Standardstuhl, Stoppuhr und Markierung in 3 Meter Entfernung.

02

Ablauf

Aufstehen, zur Linie gehen, drehen, zurückkehren und setzen.

03

Beobachten

Gang, Gleichgewicht, Schrittlänge, Armschwung, Drehung und Hilfenutzung.

04

Referenz

CDC: 12 Sekunden oder mehr zeigen erhöhtes Sturzrisiko.

**ANWENDUNGSHINWEISE**

SCREENING 01

Timed Up & Go: Erfassungsbogen

Blieben Sie nah für Sicherheit und stoppen Sie bei Bedarf.

TEILNEHMENDE

DATUM

ÜBLICHE HILFE

01 VERSUCHE UND SETUP

02 BEWEGUNGSBEOBACHTUNGEN

03 DEUTUNG UND FOLLOW-UP

SCREENING 01

TUG: Bewegungsbeobachtungen

Markieren Sie beobachtete Bewegungsmuster; das ist keine Diagnose.

☐

Langsames oder zögerliches Gehen.

☐

Gleichgewichtsverlust oder Abstützen an Wänden.

☐

Kurze oder schlurfende Schritte.

☐

Wenig oder kein Armschwung.

☐

En-bloc- oder instabile Drehung.

☐

Hilfe nicht sicher genutzt.

☐

Früh abgebrochen wegen Symptomen oder Sicherheit.

☐

Setup wich von der Vorbeurteilung ab.



NOTIZEN UND AKTION

ZEIT / VERSUCH

NOTIZEN

SCREENING 02

30-Second Chair Stand: Standardsetup

Beinkraft und Ausdauer mit gleichem Stuhl und CDC-STEADI-Armposition.

01

Setup

Stuhl mit gerader Lehne ohne Armlehnen, Sitzhöhe etwa 43 cm; Füße flach.

02

Ablauf

Hände auf gegenüberliegenden Schultern, Handgelenke gekreuzt; vollständig aufstehen und setzen, 30 Sekunden.

03

Erfassen

Volle Aufstehbewegungen zählen. Wenn Arme nötig sind, stoppen und 0 eintragen.

04

Sicherheit

Bleiben Sie nah und stellen Sie den Stuhl an die Wand.

**ANWENDUNGSHINWEISE**

CDC STEADI REFERENZ

30-Second Chair Stand: Werte unter dem Durchschnitt

Ein Wert unter dem alter- und geschlechtsspezifischen Schwellenwert zeigt erhöhtes Sturzrisiko. Nutzen Sie die standardisierte Einrichtung.

ALTER	MÄNNER	FRAUEN
60-64	< 14	< 12
65-69	< 12	< 11
70-74	< 12	< 10
75-79	< 11	< 10
80-84	< 10	< 9
85-89	< 8	< 8
90-94	< 7	< 4

STANDARDSETUP Standardisierung zählt: Nutzen Sie einen Stuhl mit gerader Lehne ohne Armlehnen (Sitzhöhe etwa 43 cm), Arme an den Handgelenken vor der Brust gekreuzt, Füße flach. Wenn die Person die Arme zum Aufstehen braucht, Test stoppen und 0 eintragen, gemäß CDC.

SCREENING 02

Chair Stand: Erfassungsbogen

Erfassen Sie standardisiertes Setup, volle Aufstehbewegungen, Symptome und Bewegungsqualität. Bei Armeinsatz stoppen und 0 eintragen.

TEILNEHMENDE

DATUM

STUHLHÖHE

01

ERGEBNIS UND SETUP

02

BEWEGUNGSBEOBACHTUNGEN

03

DEUTUNG UND FOLLOW-UP

SCREENING 03

4-Stage Balance: Standardsetup

Steigern Sie Fußpositionen schrittweise, bis zu 10 Sekunden je Stufe.

01

Stufe 1

Füße nebeneinander.

02

Stufe 2

Fußrücken berührt den großen Zeh des anderen Fußes.

03

Stufe 3

Tandem: Ferse direkt vor der Zehenspitze.
Unter 10 Sekunden zeigt erhöhtes Sturzrisiko.

04

Stufe 4

Einbeinstand, wenn sinnvoll; bleiben Sie nah für Sicherheit.

**ANWENDUNGSHINWEISE**

SCREENING 03

4-Stage Balance: Erfassungsbogen

Zur nächsten Stufe erst nach 10 Sekunden Halten der aktuellen Stufe.

TEILNEHMENDE

DATUM

UNTERSTÜTZUNGS-SETUP

01 ZEITEN JE STUFE

02 GLEICHGEWICHTSBEOBACHTUNGEN

03 WEITERES VORGEHEN UND ENTSCHEIDUNG

BEOBACHTUNG

Bewegungsbeobachtungsprofil

Nutzen Sie dies zusammen mit Messwerten, um zu beschreiben, wie die Aufgabe lief.

☐

Qualität vom Sitzen zum Stehen.

☐

Toleranz im Stehen.

☐

Gehen und Drehen.

☐

Greifen und Gewichtsverlagerung.

☐

Bewegung des Oberkörpers.

☐

Ein-Schritt-Anweisungen folgen.

☐

Daueraufmerksamkeit.

☐

Unbehagen mitteilen können.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

KONTEXT

BEOBACHTUNG

Transferbeobachtung

Nutzen Sie dies zusammen mit Messwerten, um zu beschreiben, wie die Aufgabe lief.

☐

Rutscht sicher zur Kante.

☐

Stellt Füße für stabile Basis.

☐

Nutzt Arme laut Plan.

☐

Kontrolliert Vorneigung des Rumpfes.

☐

Erreicht sicheres volles Stehen.

☐

Kontrolliert das Absenken zum Sitzen.

☐

Nutzt Hilfe oder Assistenz wie geplant.

☐

Braucht Hinweise oder Wiederholungen.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

KONTEXT

BEOBACHTUNG

Greifbeobachtung

Nutzen Sie dies zusammen mit Messwerten, um zu beschreiben, wie die Aufgabe lief.

☐

Hält stabile Sitz- oder Standbasis.

☐

Greift in angenehmer Amplitude.

☐

Kehrt kontrolliert zur Mittellinie zurück.

☐

Nutzt einen oder beide Arme wirksam.

☐

Vermeidet Atem anhalten oder Hetze.

☐

Meldet Schmerz, Schwindel oder Angst.

☐

Nutzt Unterstützung wie geplant.

☐

Kann Richtung sicher wechseln.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

KONTEXT

BEOBACHTUNG

Geh- und Drehbeobachtung

Nutzen Sie dies zusammen mit Messwerten, um zu beschreiben, wie die Aufgabe lief.

☐

Startet Gehen sicher.

☐

Fuß hebt ausreichend vom Boden.

☐

Schrittlänge ist gleichmäßig.

☐

Tempo entspricht der Anweisung.

☐

Dreht ohne riskantes Kreuzen oder Hetze.

☐

Nutzt Hilfe angemessen.

☐

Stoppt auf Aufforderung.

☐

Kehrt kontrolliert zum Stuhl zurück.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

KONTEXT

BEOBACHTUNG

Funktion des Oberkörpers

Nutzen Sie dies zusammen mit Messwerten, um zu beschreiben, wie die Aufgabe lief.

☐

Schulterbewegung ohne Unbehagen.

☐

Greift vorwärts und über Kopf, wenn sinnvoll.

☐

Greift und lässt Objekte los.

☐

Koordiniert beide Hände.

☐

Hält Haltung bei Armbewegung.

☐

Meldet Schmerz oder Einschränkung.

☐

Nutzt Kompensationen.

☐

Braucht Materialwechsel.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

KONTEXT

BEOBACHTUNG

Kognition und Kommunikation

Nutzen Sie dies zusammen mit Messwerten, um zu beschreiben, wie die Aufgabe lief.

☐

Versteht Ein-Schritt-Anweisung.

☐

Profitiert von Demonstration.

☐

Hält Aufmerksamkeit über die Aufgabe.

☐

Teilt Bedürfnisse und Symptome mit.

☐

Erinnert Sequenz mit oder ohne Hinweise.

☐

Reagiert auf visuelle Hilfen.

☐

Braucht weniger Ablenkung.

☐

Zeigt eine Veränderung gegenüber dem üblichen Ausgangszustand.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

KONTEXT

— BEOBACHTUNG

Schmerz, Müdigkeit und Reaktion

Nutzen Sie dies zusammen mit Messwerten, um zu beschreiben, wie die Aufgabe lief.

☐

Schmerz vor der Aktivität erfasst.

☐

Schmerz während der Aktivität erfasst.

☐

Müdigkeit vor und nach erfasst.

☐

Atemreaktion angemessen.

☐

Nach der Pause wurde der übliche Ausgangszustand wieder erreicht.

☐

Kein neuer Schwindel oder Übelkeit.

☐

Erholungszeit erfasst.

☐

Änderung für nächste Einheit festgelegt.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

KONTEXT

BEOBACHTUNG

Beobachtung der Gehhilfe

Nutzen Sie dies zusammen mit Messwerten, um zu beschreiben, wie die Aufgabe lief.

☐

Gerät ist die übliche Hilfe der Person.

☐

Höhe und Zustand wirken passend.

☐

Bremsen oder Kappen sind intakt.

☐

Die Person positioniert sie konstant.

☐

Drehen und Transfers bleiben sicher.

☐

Kein riskantes Greifen weg von der Hilfe.

☐

Setup entspricht der Vorbeurteilung.

☐

Bedenken im passenden Rahmen gemeldet.



NOTIZEN UND AKTION

TEILNEHMENDE / DATUM

KONTEXT

ZUSAMMENFASSUNG

Zusammenfassung der Bewertungswerte

Fassen Sie Ergebnisse und Beobachtungen zusammen, ohne die Person auf eine Zahl zu reduzieren.

TEILNEHMENDE

DATUM

AUSGEFÜLLT VON

01 TESTERGEBNISSE

02 BEWEGUNGSSTÄRKEN

03 BEDENKEN UND FOLLOW-UP

ENTSCHEIDUNG

Wählen Sie die heutige Unterstützungsstufe

Stufen sind aufgabenbezogen und können je Tag oder Kategorie wechseln.

01

Stufe 1: Unterstützt
Sitzoption, enge Aufsicht, reduzierte Amplitude, einfache Hinweise.

02

Stufe 2: Begleitet
Gelegentliche Hinweise, gemischte Positionen, geplante Hinweisreduktion.

03

Stufe 3: Selbstständig
Selbstständig im Rahmen des aktuellen Pflegeplans und der Einschränkungen.

04

Aufschieben / klären
Nötige Unterstützung fehlt oder neues Anliegen braucht Prüfung.

ANWENDUNGSHINWEISE

NEUBEWERTUNG

Neubewertung Woche 4

Wiederholen Sie nur mit vergleichbarem Setup und notieren Sie jede Abweichung.

TEILNEHMENDE
_____DATUM
_____GLEICHES SETUP? JA / NEIN
_____**01 TUG / CHAIR STAND / BALANCE**

02 BEWEGUNGSBEOBACHTUNGEN

03 ENTSCHEIDUNG FÜR NÄCHSTE PHASE

NEUBEWERTUNG

Neubewertung Woche 8

Wiederholen Sie nur mit vergleichbarem Setup und notieren Sie jede Abweichung.

TEILNEHMENDE

DATUM

GLEICHES SETUP? JA / NEIN

01 TUG / CHAIR STAND / BALANCE

02 BEWEGUNGSBEOBACHTUNGEN

03 ENTSCHEIDUNG FÜR NÄCHSTE PHASE

NEUBEWERTUNG

Neubewertung Woche 12

Wiederholen Sie nur mit vergleichbarem Setup und notieren Sie jede Abweichung.

TEILNEHMENDE

DATUM

GLEICHES SETUP? JA / NEIN

01 TUG / CHAIR STAND / BALANCE

02 BEWEGUNGSBEOBACHTUNGEN

03 ENTSCHEIDUNG FÜR NÄCHSTE PHASE

TREND

Ergebnisgrafik über 12 Wochen

Tragen Sie Ergebnisse ein und notieren Sie Setup-Änderungen, Krankheit, Reisen oder wichtige Ereignisse.

TEILNEHMENDE

STARTDATUM

PRÜFdatum

01 MOBILITÄTSTREND

02 KRAFTTREND

03 GLEICHGEWICHTSTREND

ZIELE

Funktionale Zielplanung

Schreiben Sie Ziele in Alltagssprache, die für die teilnehmende Person zählt.

TEILNEHMENDE

VERANTWORTLICH FÜR DAS ZIEL

DATUM

01 WAS ZÄHLT

02 BEOBACHTBARES ZIEL

03 UNTERSTÜTZUNG UND KONTEXT

04 PRÜFdatum

NOTIZEN

Professionelle Beobachtungsnotizen

Trennen Sie objektive Beobachtungen von Deutung und Plan.

TEILNEHMENDE

DATUM

BEOBACHTENDE

01 OBJEKTIVE BEOBACHTUNGEN

02 DEUTUNG IM ZUSTÄNDIGKEITSRAHMEN

03 PLAN / ABSTIMMUNG

LEERVORLAGE

Leerer Bewertungssatz A

Wiederverwendbare Bewertungsübersicht.

TEILNEHMENDE

DATUM

AUSGEFÜLLT VON

01 EIGNUNG

02 TESTERGEBNISSE

03 BEOBACHTUNGEN

LEERVORLAGE

Leerer Bewertungssatz B

Wiederverwendbare Neubewertungsübersicht.

TEILNEHMENDE

DATUM

INTERVALL

01 FRÜHERE ERGEBNISSE

02 AKTUELLE ERGEBNISSE

03 VERÄNDERUNG UND NÄCHSTER SCHRITT

KURZREFERENZ

Die drei Screenings im Überblick

Setup konstant halten und nah für Sicherheit bleiben.

01

TUG

Übliches Tempo; 3-Meter-Weg; Zeit bis zum Sitzen.

02

Chair Stand

Volle Aufstehbewegungen in 30 Sekunden; standardisierter Stuhl und Armposition.

03

4-Stage Balance

Bis zu 10 Sekunden je Fußposition.

04

Nie nur ein Messwert

Ergebnisse, Symptome, Ziele, Umgebung und Urteil verbinden.

ANWENDUNGSHINWEISE

QUELLEN

Referenzen und verantwortliche Nutzung

Anleitungen und Referenzwerte wurden an den offiziellen CDC-STEADI-Ressourcen geprüft.

01 CDC klinischer Hub
cdc.gov/steady/hcp/clinical-resources/

02 TUG-Quelle
cdc.gov/steady/media/pdfs/STEADI-Assessment-TUG-508.pdf

03 Chair-Stand-Quelle
cdc.gov/steady/media/pdfs/STEADI-Assessment-30Sec-508.pdf

04 4-Stage-Quelle
cdc.gov/steady/media/pdfs/STEADI-Assessment-4Stage-508.pdf

ANWENDUNGSHINWEISE

PRAXISHINWEIS Nur zur Bildungsnutzung. Diese Tests sind für geschulte, befugte Nutzerinnen; sie diagnostizieren nicht, erteilen keine Freigabe und ersetzen keine individuelle Fachbewertung.