

Screening-Test Sturzprävention

Name:

Datum:

Datum:

Test	Durchführung	Beurteilung	Eingangstest	Sturzrisiko	Re-Test	Struzrisiko
Mod. Rombergtest/Gleichgewichtstest (4 Stufen) Einsatz: Steady State balance	Aufrechtes Stehen auf beiden eng aneinander gestellten Füßen, mit nach vorne gestreckten Armen (Handflächen nach oben). 1. Stufe: 10 Sek. mit offenen Augen 2. Stufe: 10 Sek. mit geschlossenen Augen 3. Stufe: Wie Stufe 1, aber Stand auf instabiler Unterlage 4. Stufe: Wie Stufe 3, aber mit geschlossenen Augen und 30 Sek.	Muss ein Test schon vor Stufe 4 abgebrochen werden (d.h. Veränderung der Fussstellung, Absenken der Arme, öffnen der Augen, Eingreifen der Übungsleiterin) ist das Sturzrisiko erhöht. Ebenfalls wenn die Stufe 4 vor 20 Sek. abgebrochen werden muss.	_____ Sek.	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	_____ Sek.	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Timed-up and Go Einsatz: Mobilitätstest	Aus dem Stuhl aufstehen, 3 m gehen, umdrehen, zurückgehen, hinsetzen	Normal: <20 Sek. Sturzrisiko erhöht ab: >20 Sek.	_____ Sek.	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	_____ Sek.	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Gehgeschwindigkeit (10 m) Einsatz: proactives Gleichgewicht	Messung der spontanen Gehgeschwindigkeit 10 m (20 m Strecke, inkl. 5 m Beschleunigungs- und 5 m Entschleunigungsstrecke).	Normal: >0,8–1 m/s Sturzrisiko erhöht ab: <0,8–1 m/Sek.	_____ m/Sek.	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	_____ m/Sek.	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Five Chair Rise Test Einsatz: Beinkraft und proactives Gleichgewicht	Ohne Hilfe der Arme 5x schnellstmöglich vom Stuhl aufstehen/hinsetzen.	Normal: < 15 Sek. Sturzrisiko erhöht ab: > 15 Sek.	_____ Sek.	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	_____ Sek.	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein
Functional Reach Test Einsatz: Mobilitätstest und proactives Gleichgewicht	Entspannte Stehposition an der Wand. Arme in 90° Flexion. Soweit nach vorne reichen wie es geht (ohne einen Schritt zu machen oder das Gleichgewicht zu verlieren).	Normal: > 19,5 cm Sturzrisiko erhöht ab: < 19,5 cm	_____ cm	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein	_____ cm	<input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nein

Projekt Sturzprävention Uri 2021



| Uri

Mit freundlicher Genehmigung des Gesundheitsamtes Graubünden.