

Skype-Fortbildung am 23.09.15

Thema: Geriatrisches Assessment zur Beweglichkeit und Sturzprophylaxe

1. Tests für Beweglichkeit

- Timed up & go Test >10sec. deutliche Einschränkung der Gehfähigkeit
- (Semi-)Tandem-Standtest (=Tinetti): min 3 sec Fuß vor Fuß stehen dann auch Tandem-Gang-Test mgl.
- Chair raising Test: 5 Mal ohne Arme aus dem Sitzen aufstehen (<10sec)
- Stop walking while talking: Während dem Gehen Worte sagen lassen bleibt der Pat. Stehen?
- 10-Meter-Gehen: In bestimmter Zeit Gehstrecke zurücklegen, verlängerte Zeit hängt mit verkürzter Lebenserwartung zusammen

Besser nicht werten nach dem Test. Kein „super gemacht“ sondern ein neutrales „vielen Dank“

2. Aussagekraft des Tests

- Chair rising Test: Muskelkraft in den Beinen Treppensteigen
- Timed up & go Test: Sicherheit im Straßenverkehr (innerhalb einer Ampelpause über die Straße), Kraft beim Gehen und Balance beim Drehen
- Semi-Tandem-Standtest/Gangtest: Gleichgewicht
- Verlaufsbeurteilung der Tests: nur für eine tendenzielle Entwicklung nutzbar, einzelne Werte sind tagesabhängig, Größenordnung aber sinnvoll, zudem wird die Aufmerksamkeit des Patienten auf die körperliche Fähigkeit gelenkt

3. Konsequenz schlechter Tests

- KG und ET oft schwer, weil so viel Budget und Kapazität nicht besteht
- Zur Bewegung anregen, am besten mit Ziel im Alltag (noch zu den Enkelkindern gehen können)
- Fitnessstudio eigentlich das beste (Glas in Regen)
- Seniorensportplätze
- Seniorentanzen (Doris ...?), im Altersheim Tanzgruppe anbieten
- Thai Chi, Chi gong
- Gleichgewicht trainieren schon in jungen Jahren durch Schuhe anziehen und Zähneputzen auf einem Bein

4. Sturzprophylaxe

- Häusliches Umfeld verändern Hausschuhe anziehen, Licht an in der Nacht (Bewegungsmelder), Haltemöglichkeiten, scheinbare Haltemöglichkeiten (Tischdecke) entfernen, Treppenabsätze für Ausruhmöglichkeit nutzen
- Sturzgefährdete Medikamente reduzieren
- Enge Zusammenarbeit mit Heilmittelerbringern

IDEE:

Seniorentanzgruppe etablieren, zuerst mit Kern- und dann mit Folgegruppe
dazu über ähnliche Projekte recherchieren

Lehrvideo der Ärzte wie man im Alltag trainieren kann (Zähneputzen auf einem Bein
usw.)