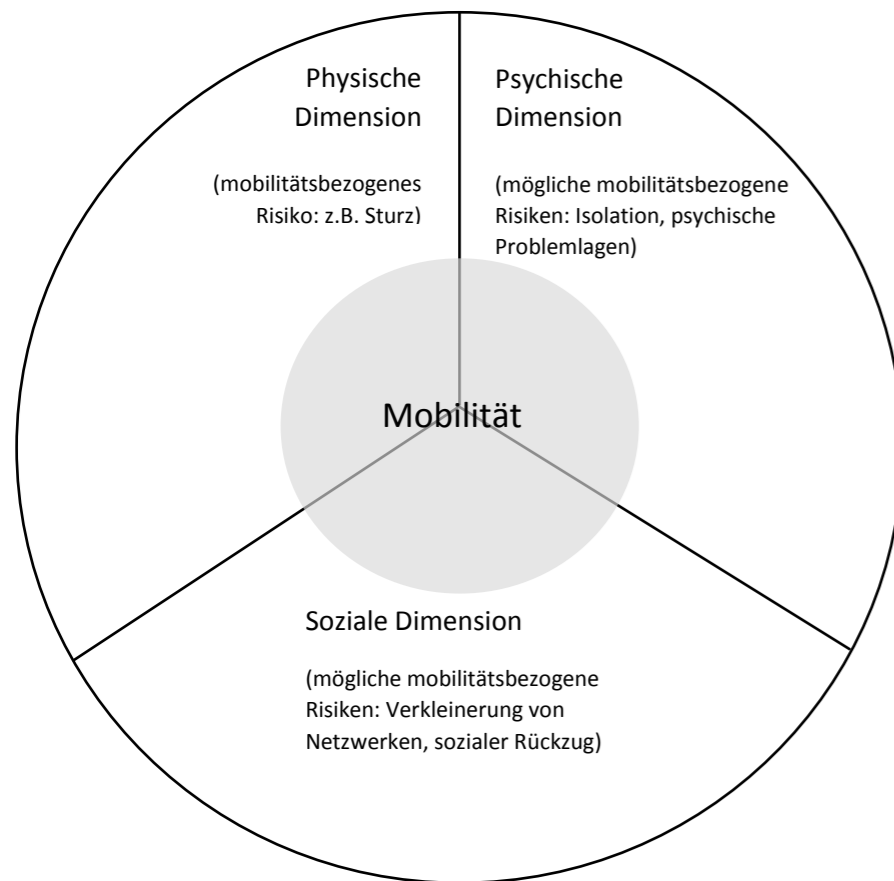


Beschreibung

Der vorliegende Pflege-Risiko-Score erkennt und erfasst physische, psychische und soziale Risiken im Vorfeld der Entstehung einer Pflegebedürftigkeit. Der Einsatz dieses Instruments in der hausärztlichen Versorgungspraxis dient dem Ziel, geeignete Maßnahmen zur Vermeidung bzw. Verzögerung des Eintritts von Pflegebedürftigkeit zu ergreifen. Aktuelle Studienergebnisse folgend wird in diesem Assessment die Mobilitätsfähigkeit als Einflussfaktor für sämtliche Dimensionen (physisch, psychisch, sozial) in den Mittelpunkt gestellt.



A - Testung Mobilität

A.1: *Timed Up & Go - Test:*

PatientIn sitzt auf einem Stuhl mit Armlehnen und wird aufgefordert aufzustehen, drei Meter zu gehen, umzukehren und sich wieder zu setzen. Hilfsmittel wie Gehhilfen sind erlaubt, Hilfe von anderen Personen nicht; es erfolgt Zeitmessung.

A.2: *Tandemstand (Beurteilung der Balance):*

Füße von PatientIn stehen in einer Linie hintereinander, Hacke des vorderen Fußes berührt Spitze des Hinteren.

A.3: *Chair-Rising (Beurteilung Kraft und Sturzrisiko):*

PatientIn wird aufgefordert, so schnell wie möglich mit vor der Brust verschränkten Armen fünf Mal von Stuhl üblicher Sitzhöhe (ca. 46cm) ohne Einsatz der Arme aufzustehen und sich wieder zu setzen (parallel erfolgt Zeitmessung). Gelingt dies nicht fünf Mal nacheinander, wird nicht Zeit, sondern Anzahl gelungener Durchführungen notiert; werden mehr als 11 Sekunden benötigt, muss von erhöhter Sturzgefahr ausgegangen werden

B - Fragebogen

B.1: *physische Aspekte:*

B.1.1: Sind Sie in den vergangenen vier Wochen gestürzt?

B.1.2: Die meisten von uns haben von Zeit zu Zeit Schmerzen (z.B. Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, bei Verstauchungen). Hatten Sie in den vergangenen 24h andere als die genannten Schmerzen?

B.1.3: Müssen Sie mehr als 3 Stufen zum Haus oder Wohnungseingang überwinden?

B.1.4: Gibt es Stufen oder Schwellen (mehr als 2 cm) innerhalb Ihrer Wohnung?

B.1.5: Wie oft in der Woche sind Sie >30 min körperlich aktiv? (mindestens 30 min zügiges Spazierengehen)

B.1.6: Wie stark fühlen Sie sich in den üblichen Tätigkeiten des täglichen Lebens eingeschränkt? (dieser Bereich bezieht sich auf Tätigkeiten wie z.B. Waschen, Ankleiden, Essen, sich im Haus bewegen, etc.)

B.1.7: Haben Sie in den letzten vier Wochen ungewollt Urin verloren? Wenn ja, wie häufig?

B.2: *psychische Aspekte:*

B.2.1: Wie zufrieden sind Sie gegenwärtig, alles in allem, mit Ihrem Leben?

B.2.2: Haben Sie das Gefühl, dass Sie manchmal mit bestimmten Situationen überfordert sind? (Organisation Tagesablauf, Essenszubereitung (Reihenfolge der Tätigkeiten), Vergesslichkeit (z.B. Schlüssel vergessen, Herd anlassen), Bedienung relativ einfacher elektronischer Geräte (Radio, TV))

B.3: *soziale Aspekte:*

Soziale Unterstützung:

B.3.1: Haben sie einen Partner/ eine Partnerin? (ja → B.3.2, nein → B.3.3)

B.3.2: Leben Sie mit ihm/ ihr gemeinsam in einem Haushalt?

B.3.3: Wie viele Personen, Sie eingeschlossen, leben insgesamt in ihrem Haushalt?

Oslo-3 Items scale of social support

B.3.4: Wie viele Personen stehen Ihnen so nahe, dass Sie sich auf ihre Hilfe bei schwierigen Problemen verlassen können?

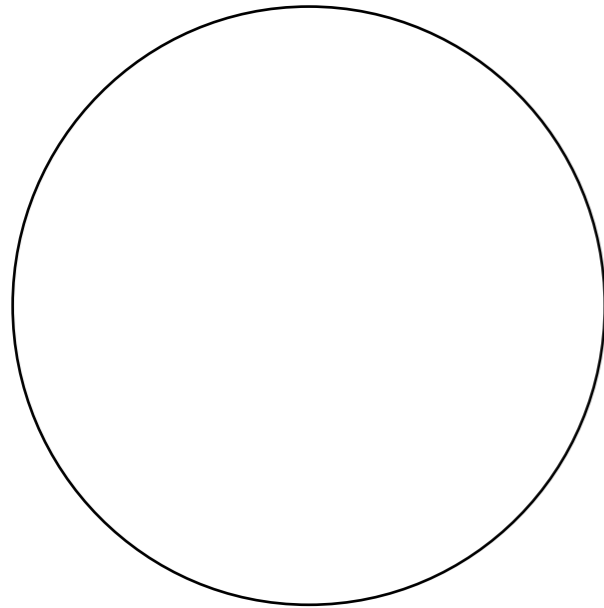
B.3.5: Wie viel Interesse zeigen andere Menschen an Ihrem Leben und Wohlbefinden?

B.3.6: Wie leicht können Sie Unterstützung von Ihren Nachbarn bekommen?

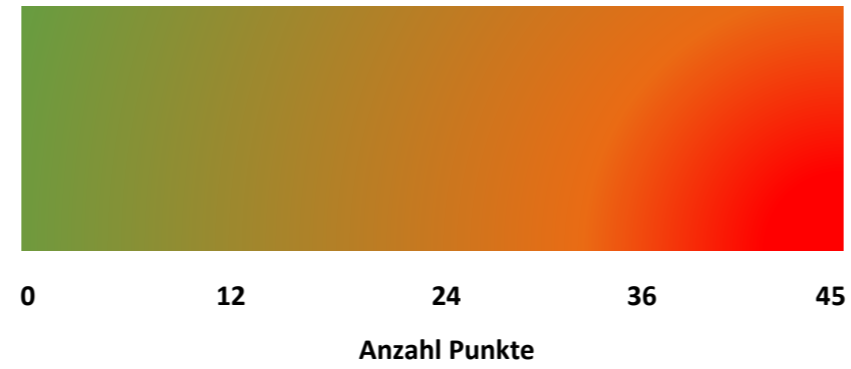
C - Testung Kognition

Uhrentest:

Dies soll eine Uhr sein. Ich möchte Sie bitten, in diese Uhr die fehlenden Ziffern einzutragen. Zeichnen Sie danach die Uhrzeit 10 nach 11 ein.



D - Auswertung



Einschätzung der Ergebnisse durch Arzt/ Ärztin:

Empfohlene Interventionen (in Zusammenarbeit mit PatientIn):

- 1.
- 2.
- 3.

Kontaktadresse: thomas.stein2@charite.de

Pflege-Risiko-Score für die ärztliche Praxis



Gesundheitswissenschaftliches
Institut Nordost der AOK Nordost



Institut für Medizinische Soziologie und
Rehabilitationswissenschaft an der Charité

Universitätsmedizin Berlin