

Tinetti-Test

1. Balancetest	0 Pkt.	1 Pkt.	2 Pkt.	3 Pkt.	4 Pkt.			
Gleichgewicht im Sitz	unsicher	sicher, stabil						
Aufstehen vom Stuhl	nicht möglich	nur mit Hilfe	div. Versuche, rutscht nach vorn	braucht Armlehne oder Halt (max. 1x)	in einer fließenden Bewegung			
Balance in den ersten 5 sec.	unsicher	sicher, mit Halt	sicher, ohne Halt					
Stehsicherheit	unsicher	sicher, ohne geschl. Füße	sicher, mit geschl. Füßen					
Balance mit Augenschluß	unsicher	sicher, ohne Halt						
Drehung 360°, offene Augen	unsicher, braucht Halt	diskontinuierlich beide Füße am Boden	kontinuierliche, sichere Bewegung					
3x Stoß gegen Brust (leicht)	fällt ohne Halt oder Hilfe	muß Füße bewegen, behält Gleichgewicht	gibt sicheren Widerstand					
Hinsetzen	plumpsen, unzentriert, braucht Lehne	flüssige Bewegung						
Punktzahl Balance								

2. Gehen	0 Pkt	1 Pkt.	2 Pkt.			
Schrittauslösung (nach Aufforderung)	gehen ohne fremde Hilfe nicht möglich	zögert, mehrere Versuche, stockender Beginn	kein Zögern, fließende Bewegungen			
Schritthöhe (Seitperspektive)	kein selbstständiges Gehen möglich	Schlurfen, übertriebenes Hochziehen	Fuß vom Boden, max. 2-4cm über Grund			
Schrittlänge z.B. Zehe re - Ferse li		weniger als eine Fußlänge	mindestens Fußlänge			
Schrittsymmetrie	Schrittlänge variiert, Hinken	Schrittlänge bds.gleich				
Gangkontinuität	kein selbstständiges Gehen möglich	Phasen mit Beinen am Boden, diskontinuierlich	Beim Absetzen des einen wird der andere Fuß gehoben, keine Pausen			
Wegabweichung	Kein selbstständiges Gehen möglich	Schwanken, einseitige Abweichung	Füße werden entlang einer imaginären Linie abgesetzt			
Rumpfstabilität	Abweichung, Unsicherheit, Schwanken	Rücken u. Knie gestreckt, kein Schwanken, Arme werden zur Stabilisierung nicht gebraucht				
Schrittbreite	breitbeinig oder über Kreuz	Füße berühren sich beinahe				
Punktzahl Gehen						
Punktzahl Balance + Gehen						