

## Berg Balance Skala (BBS)

| Item                                                            | 0                                         | 1                                                 | 2                                                                   | 3                                                   | 4                                             |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>1. Vom Sitzen zum Stehen</b>                                 | Mäßige bis maximale Hilfe nötig           | Minimale Hilfe nötig                              | Mit Einsatz der Hände, nach einigen Versuchen                       | Selbstständig, mit Einsatz der Hände                | Selbstständig, ohne Einsatz der Hände         |
| <b>2. Ohne Unterstützung Stehen</b>                             | Nicht möglich 30 Sek. zu stehen           | Mehrere Versuche nötig bis 30 Sek. stehen möglich | Kann 30 Sek. stehen                                                 | Kann 2 Min. unter Supervision stehen                | Kann 2 Min. sicher stehen                     |
| <b>3. Sitzen ohne Rückenlehne, aber mit Füßen auf dem Boden</b> | Nicht möglich 10 Sek. zu sitzen           | Kann 10 Sek. sitzen                               | Kann 30 Sek. sitzen                                                 | Kann 2 Min. unter Supervision sitzen                | Kann 2 Min. sicher sitzen                     |
| <b>4. Vom Stehen zum Sitzen</b>                                 | Benötigt Hilfe                            | Selbstständig, aber fällt unkontrolliert          | Drückt die Beine gegen den Stuhl, um das Hinsetzen zu kontrollieren | Kontrolliert das Hinsetzen mit den Händen           | Hinsetzen mit min. Einsatz der Hände          |
| <b>5. Transfer</b>                                              | Benötigt Hilfe von 2 Personen             | Benötigt Hilfe von 1 Person                       | Benötigt verbale Instruktion und/oder Supervision                   | Sicherer Transfer, deutlicher Einsatz der Hände     | Sicherer Transfer, min. Einsatz der Hände     |
| <b>6. Stehen mit geschlossenen Augen</b>                        | Benötigt Hilfe                            | Keine Hilfe, aber kann nicht 3 Sek. stehen        | Kann 3 Sek. stehen                                                  | Kann 10 Sek. unter Supervision stehen               | Kann 10 Sek. sicher stehen                    |
| <b>7. Stehen mit geschlossenen Füßen</b>                        | Benötigt Hilfe, kann nicht 15 Sek. stehen | Benötigt Hilfe, kann 15 Sek. stehen               | Selbstständig, aber kann nicht 30 Sek. stehen                       | Selbstständig, kann unter Supervision 1 Min. stehen | Selbstständig, kann 1 Min. sicher stehen      |
| <b>8. Mit gestreckten Armen nach vorne reichen</b>              | Nicht möglich                             | Benötigt Supervision                              | Kann 5 cm nach vorne reichen                                        | Kann 12 cm nach vorne reichen                       | Kann 25 cm nach vorne reichen                 |
| <b>9. Objekt vom Boden aufheben</b>                             | Nicht möglich                             | Benötigt Supervision beim Versuch                 | Keine Supervision beim Versuch, aber 2-5 cm zu „kurz“               | Hebt das Objekt auf, benötigt Supervision           | Hebt das Objekt sicher auf                    |
| <b>10. Über die linke/rechte Schulter schauen</b>               | Benötigt Hilfe                            | Benötigt Supervision                              | Dreht sich nur zur Seite                                            | Kann nur über eine Schulter schauen                 | Kann über beide Schultern schauen             |
| <b>11. 360° Drehung</b>                                         | Benötigt Hilfe                            | Benötigt Supervision oder verbale Instruktion     | Dreht sich, aber langsam                                            | Dreht sich in 4 Sek. zu einer Seite                 | Dreht sich in 4 Sek. zu beiden Seiten         |
| <b>12. Füße abwechselnd auf eine Stufe stellen</b>              | Benötigt Hilfe/ Nicht möglich             | Führt > 2 Schrittfolgen aus, benötigt min. Hilfe  | Führt 4 Schrittfolgen aus, unter Supervision                        | Führt 8 Schrittfolgen aus, > 20 Sek. nötig          | Führt 8 Schrittfolgen aus, in 20 Sek. möglich |
| <b>13. Tandemstand</b>                                          | Nicht möglich                             | Benötigt Hilfe für Position, kann 15 Sek. stehen  | Kleiner Schritt nach vorne, kann 30 Sek. stehen                     | Ein Fuß vor dem anderen, kann 30 Sek. stehen        | Tandemstand, kann 30 Sek. stehen              |
| <b>14. Einbeinstand</b>                                         | Nicht möglich                             | Hebt das Bein an, hält < 3 Sek.                   | Hebt das Bein, hält es ≥ 3 Sek.                                     | Hebt das Bein, hält es 5-10 Sek.                    | Hebt das Bein, hält es > 10 Sek.              |
| <b>Gesamtpunktzahl (Max. 56 Punkte):</b>                        |                                           |                                                   |                                                                     |                                                     |                                               |
| <b>Bemerkungen:</b>                                             |                                           |                                                   |                                                                     |                                                     |                                               |

Interpretation nach Shumway-Cook et al. (1997) – “Predicting the probability for falls in community-dwelling older adults”:  
 Wert ≤ 40 Punkte: Hilfsmittel unbedingt empfohlen, da 100% Sturzrisiko; Jeder Punkt, der weniger als 56, erhöht Sturzrisiko um 6-8%!

Übersetzt aus dem Original: Berg, K., Wood-Dauphine, S., Williams, J. I., & Gayton, D. (1989). Measuring balance in the elderly: preliminary development of an instrument. *Physiotherapy Canada*, 41(6), 304-311.