

Datum: _____

Name: _____ geb.: _____

In den folgenden Fragen geht es um Tätigkeiten aus dem täglichen Leben.

Bitte beantworten sie jede Frage so, wie es für sie im Moment (wir meinen im Bezug auf die letzten 7 Tage) zutrifft.

Sie haben drei Antwortmöglichkeiten:

- Ja d.h. Sie können die Tätigkeit ohne Schwierigkeiten ausführen.
- Ja, aber mit Mühe d.h. Sie haben Schwierigkeiten, z.B. Schmerzen, es dauert länger als früher, oder Sie müssen sich dabei abstützen.
- Nein oder nur mit fremder Hilfe d.h. Sie können es gar nicht oder nur, wenn eine andere Person Ihnen dabei hilft.

	Ja	Ja, aber mit Mühe	Nein, oder nur mit fremder Hilfe
Können sie sich strecken, um z.B. ein Buch von einem hohen Schrank oder Regal zu holen?.....	(3)	(2)	(1)
Können Sie einen mindestens 10 kg schweren Gegenstand (z.B. vollen Wassereimer oder Koffer) hochheben und 10 Meter weit tragen?.....	(3)	(2)	(1)
Können sie sich von Kopf bis Fuß waschen und abtrocknen?.....	(3)	(2)	(1)
Können Sie sich bücken und einen leichten Gegenstand (z.B. Geldstück oder zerknülltes Papier) vom Fußboden aufheben?.....	(3)	(2)	(1)
Können Sie sich über einem Waschbecken die Haare waschen?.....	(3)	(2)	(1)
Können Sie 1 Stunde auf einem ungepolsterten Stuhl sitzen?.....	(3)	(2)	(1)
Können Sie 30 Minuten ohne Unterbrechung stehen (z.B. in einer Warteschlange) ?.....	(3)	(2)	(1)
Können Sie sich im Bett aus der Rückenlage aufsetzen?.....	(3)	(2)	(1)
Können Sie Strümpfe an- und ausziehen?.....	(3)	(2)	(1)
Können Sie im Sitzen einen kleinen heruntergefallenen Gegenstand (z.B. eine Münze) neben Ihrem Stuhl aufheben?.....	(3)	(2)	(1)
Können Sie einen schweren Gegenstand (z.B. einen gefüllten Kasten Mineralwasser) vom Boden auf den Tisch stellen?.....	(3)	(2)	(1)
Können Sie 100 Meter schnell laufen (nicht gehen), etwa um einen Bus noch zu erreichen?.....	(3)	(2)	(1)

Summe: _____