

FFb-H-OA (2.0)

Bei diesen Fragen geht es um Tätigkeiten aus dem täglichen Leben. Wir würden gerne erfahren, wie gut Sie die folgenden Tätigkeiten ausführen können. Bitte beantworten Sie jede Frage so, wie es für Sie **im Moment** (wir meinen in Bezug auf die letzten 7 Tage) zutrifft.

Sie haben **drei** Antwortmöglichkeiten:

- [1] Ja d.h. Sie können die Tätigkeit ohne Schwierigkeiten ausführen.
- [2] Ja, aber mit Mühe d.h. Sie haben dabei Schwierigkeiten, z.B. Schwäche, Steifheit, es dauert länger als früher, oder Sie müssen sich dabei abstützen.
- [3] 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 1 Stunde auf ebenen Wegen (z.B. Gehsteig) ? spazieren gehen..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie draußen auf unebenen Wegen (z.B. im Wald oder auf Feldwegen) 1 Stunde spazieren gehen ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie eine Treppe von einem Stockwerk zum anderen hinauf gehen ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie eine Treppe von einem Stockwerk zum anderen hinunter gehen ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie 100 Meter schnell laufen (nicht gehen), etwa um einen Bus noch zu erreichen ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie 30 Minuten ohne Unterbrechung stehen (z.B. in einer Warteschlange) ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie in ein Auto einsteigen und aus dem Auto aussteigen ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie öffentliche Verkehrsmittel (Bus, Bahn usw.) benutzen ?..... | [1] | [2] | [3] |

| | Ja | Ja, aber mit Mühe | Nein oder nur mit fremder Hilfe |
|--|-----|----------------------|--|
| Können Sie sich aus dem Stand bücken und einen leichten Gegenstand (z.B. Geldstück oder zerknülltes Papier) vom Fußboden aufheben ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie im Sitzen einen kleinen heruntergefallenen Gegenstand (z.B. eine Münze) neben Ihrem Stuhl aufheben ? | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie einen schweren Gegenstand (z.B. einen gefüllten Kasten Mineralwasser) vom Boden auf den Tisch stellen ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie einen schweren Gegenstand (z.B. vollen Wassereimer oder Koffer) hochheben und 10 Meter weit tragen ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie von einem Stuhl mit normaler Sitzhöhe aufstehen ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie Strümpfe oder Socken an- und ausziehen ? | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie in eine normale Badewanne einsteigen und aus der Badewanne wieder aussteigen ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie sich von Kopf bis Fuß waschen und abtrocknen ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie eine normale Toilette (übliche Sitzhöhe, ohne Haltegriffe) benutzen ?..... | [1] | [2] | [3] |
| Können Sie aus einem normal hohen Bett aufstehen ?..... | [1] | [2] | [3] |