

## Fragebogen zu Aktivitäten des täglichen Lebens

### Einführung

Die folgenden Fragebögen beschreiben allgemein verbreitete Tätigkeiten des täglichen Lebens. Lesen Sie bitte die Fragen sorgfältig und kreuzen Sie die zutreffende Spalte an, ob Sie aktuell die Tätigkeit ausführen, ob Sie die beschriebene Tätigkeit nicht mehr ausführen aber in der Vergangenheit ausgeführt haben oder ob Sie noch nie die Tätigkeit ausgeführt haben.

Kreuzen Sie die Spalte an „**führe weiterhin aus**“, falls Sie die Tätigkeit ohne Hilfe bei dem letzten Mal, bei dem Sie diese ausführen mußten bzw. die Gelegenheit dazu hatten, auch tatsächlich ausgeführt haben.

Kreuzen Sie die Spalte an „**führe nicht mehr aus**“, falls Sie die Tätigkeit ohne Hilfe in der Vergangenheit ausgeführt haben und aktuell nicht mehr in der Lage sind diese auszuführen, obwohl Sie die Gelegenheit dazu hatten.

Kreuzen Sie die Spalte an „**habe es noch nie getan**“, falls Sie die Tätigkeit noch nie ausgeführt haben.

Haben Sie bitte Verständnis für den Umfang der Fragen und den Fakt, daß ein Teil der Fragen für Sie nicht zu trifft. Wir bitten Sie trotzdem **alle** Fragen zu beantworten. Der Test wurde entwickelt, einen möglichst breiten Aktivitätsbereich (von überwiegend pflegebedürftig bis tägliches „Joggen“) zu erfassen.

Identifikation/Name: \_\_\_\_\_ geb.: \_\_\_\_\_ Untersuchungsdatum: \_\_\_\_\_

**Fragen zu Aktivitäten des täglichen Lebens:**

	<i>Diese Tätigkeit führe ich weiterhin aus</i>	<i>Diese Tätigkeit führe ich nicht mehr aus</i>	<i>Diese Tätigkeit habe ich noch nie ausgeführt</i>
1. In einen Sessel bzw. auf einen Stuhl oder ins Bett gelangen und wieder aufstehen (ohne Hilfe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Radio hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Bücher, Magazine oder Zeitungen lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Schreiben (Briefe, Notizen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. An einem Schreibtisch oder Tisch arbeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Frei stehen (länger als 1 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Frei stehen (länger als 5 min)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. An- oder Ausziehen (ohne Hilfe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Bekleidung aus der Kommode bzw. dem Wandschrank holen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. In ein Auto einsteigen oder aussteigen (ohne Hilfe)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Im Restaurant essen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Karten oder Brettspiele spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ein Bad nehmen (ohne Hilfe zu benötigen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Schuhe, Strümpfe oder Socken anziehen (ohne eine Pause zu benötigen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ins Kino/in die Kirche gehen oder sich sportlich betätigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 30 m gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 30 m gehen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Sich anziehen/ausziehen (ohne eine Pause zu benötigen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Öffentliche Verkehrsmittel benutzen oder Auto fahren (150 km oder weniger)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Öffentliche Verkehrsmittel benutzen oder Auto fahren (150 km oder mehr)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Sich das Essen selbst zubereiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Geschirr abwaschen oder abtrocknen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Lebensmittel ins Regal stellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Wäsche bügeln oder legen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Möbel oder Auto polieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Duschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Treppen steigen – 6 Stufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Treppen steigen – 6 Stufen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Treppen steigen – 9 Stufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Treppen steigen – 12 Stufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. 50 m auf ebenem Gelände gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. 50 m auf ebenem Gelände gehen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Identifikation/Name: \_\_\_\_\_ geb.: \_\_\_\_\_ Untersuchungsdatum: \_\_\_\_\_

	<b><i>Diese Tätigkeit führe ich weiterhin aus</i></b>	<b><i>Diese Tätigkeit führe ich nicht mehr aus</i></b>	<b><i>Diese Tätigkeit habe ich noch nie ausgeführt</i></b>
33. Das Bett machen (ohne Laken zu wechseln)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Fenster putzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Knien oder hocken, um leichte Arbeiten zu verrichten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Leichte Einkaufstaschen tragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Treppen steigen – 9 Stufen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Treppen steigen – 12 Stufen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. 50 m bergauf gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. 50 m bergauf gehen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Einkäufe selbst erledigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Kleidung selbst waschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. 100 m auf ebenem Gelände gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. 200 m auf ebenem Gelände gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. 100 m auf ebenem Gelände gehen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. 200 m auf ebenem Gelände gehen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Wischen bzw. Abseifen (Fußböden, Wände oder Autos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Das Bett machen (einschl. Laken wechseln)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Kehren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Kehren ( 5 min ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. Einen großen Koffer tragen oder Bowling (eine Runde) spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Staub saugen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Staub saugen ( 5 min – ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. Malerarbeiten durchführen (innen/außen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. 600 m auf ebenem Gelände gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. 600 m auf ebenem Gelände gehen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. Müll zur Mülltonne bringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58. Schwere Einkaufstaschen tragen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. Treppen steigen – 24 Stufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. Treppen steigen – 36 Stufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. Treppen steigen – 24 Stufen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. Treppen steigen – 36 Stufen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
63. 1,5 km gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. 1,5 km gehen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. 100 m laufen oder Softball/Baseball spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Tanzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Identifikation/Name: \_\_\_\_\_ geb.: \_\_\_\_\_ Untersuchungsdatum: \_\_\_\_\_

	<b><i>Diese Tätigkeit führe ich weiterhin aus</i></b>	<b><i>Diese Tätigkeit führe ich nicht mehr aus</i></b>	<b><i>Diese Tätigkeit habe ich noch nie ausgeführt</i></b>
67. Fitness-Übungen machen oder Aerobic (5 min ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. Rasen mähen (Motor-Rasenmäher, kein Rasentraktor)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. 3 km gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. 3 km gehen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. Treppen steigen – 50 Stufen (2 1/2 Stockwerke)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. Gartenarbeit mit Schaufel oder Spaten verrichten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. Gartenarbeit mit Schaufel oder Spaten verrichten ( 5 min ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. Treppen steigen - 50 Stufen ohne Pause	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. 5 km gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. 5 km gehen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77. 25 m schwimmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78. 25 m schwimmen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79. 1,5 km Radfahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. 3 km Radfahren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81. 1,5 km Radfahren (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. 3 km Radfahren (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83. 400 m laufen oder joggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84. 800 m laufen oder joggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85. Tennis oder Squash spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. Basketball oder Fußball spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. 400 m laufen oder joggen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88. 800 m laufen oder joggen (ohne Pause)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89. 1,5 km laufen oder joggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90. 3 km laufen oder joggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91. 5 km laufen oder joggen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92. 1,5 km laufen oder joggen in 12 min oder weniger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. 3 km laufen oder joggen in 20 min oder weniger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94. 5 km laufen oder joggen in 30 min oder weniger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>