**FUNCAP27 – Fragebogen zur funktionellen Kapazität**

Dieser Fragebogen bewertet Ihre funktionelle Kapazität für eine Reihe von Aktivitäten. Jedoch ist kein Tag wie der andere. Daher beziehen Sie Ihre Antwort bitte auf einen durchschnittlichen Tag im letzten Monat – nicht auf den schlechtesten oder besten. Wenn sich eine Frage auf eine Aktivität bezieht, die Sie nicht ausführen, wie z.B. sitzend duschen, weil Sie immer im Stehen duschen, dann bewerten Sie so, wie Sie glauben, dass diese Aktivität Sie beeinflusst hätte. Zu den beschriebenen Aktivitäten gehören alle zu ihrer Ausführung erforderlichen Tätigkeiten. Zum Beispiel: „Einkaufen gehen“ schließt das Anziehen und notwendige Fahrten/Wege mit ein.

Es empfiehlt sich, den Fragebogen zusammen mit jemanden zu beantworten, der Sie im Alltag kennt.

**Welche Folgen hat es für Sie, wenn Sie die unten beschriebenen Aktivitäten ausführen?**

**Inwieweit beeinflusst dies, wie viel Sie sonst noch tun können?**

***A to H: Scored 0-6:***

*0: Ich kann das nicht tun*

*1: Meine Kapazität wird für mindestens 3 Tage stark reduziert sein*

*2: Ich kann am selben Tag und für 1 bis 2 Tage danach wenig anderes tun*

*3: Ich kann am selben Tag wenig anderes tun*

*4: Ich muss am selben Tag andere Aktivitäten einschränken*

*5: Dies beeinflusst andere Aktivitäten kaum*

*6: Unproblematisch – beeinflusst andere Aktivitäten nicht*

|  |  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A** | **Körperpflege / Grundfunktionen** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Benutzung der Toilette (nicht Bettpfanne oder Toilettenstuhl) |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Stehend duschen |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Anziehen von Alltagsbekleidung |  |  |  |  |  |  |  |
| **B** | **Gehen / sich bewegen** |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Eine kurze Strecke drinnen gehen, von einem Raum zum anderen |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Zwischen ca. 100 m und 1 km auf ebenem Gelände gehen  (Länge von 1 bis 10 Fußballfeldern) |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Körperliche Aktivität mit erhöhter Herzfrequenz, für ca. 15 Minuten |  |  |  |  |  |  |  |
| **C** | **Aufgerichtet sein** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Sitzen im Bett für ca. ½ Stunde |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Sitzen in einem aufrechten Stuhl (Esszimmerstuhl) mit den Füßen auf dem Boden für ca. 2 Stunden |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Aufrecht stehen für ca. 5 Minuten, z.B. beim Anstehen oder während des Kochens |  |  |  |  |  |  |  |
| **D** | **Aktivitäten zu Hause** |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Schwere Hausarbeit (Böden wischen, Staubsaugen usw.)  für ca. ½ Stunde durchgehend |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Kochen einer komplizierten Mahlzeit von Grund auf, ca. 1 Stunde Zubereitung |  |  |  |  |  |  |  |
| **E** | **Kommunikation** |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Ein Gespräch führen für ca. 5 Minuten |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | An einem Gespräch mit drei Personen für ca. ½ Stunde teilnehmen |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | An einer Abendgesellschaft, einer Party oder einer Familienveranstaltung teilnehmen |  |  |  |  |  |  |  |
| **F** | **Aktivitäten außerhalb Ihres Zuhauses** |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Vor die Haustüre treten |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | In ein Geschäft gehen, um Lebensmittel einzukaufen |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Öffentliche Verkehrsmittel benutzen (Bus oder Bahn) |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | An organisierten Freizeitaktivitäten wie Kursen, Sport usw. teilnehmen |  |  |  |  |  |  |  |
| **G** | **Reaktionen auf Licht und Geräusche** |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Sich in einem Raum mit normaler Beleuchtung, ohne Sonnenbrille,  für ca. 1 Stunde aufhalten |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Sich im Freien bei Tageslicht, ohne Sonnenbrille für ca. 2 Stunden aufhalten |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Staying in a noisy environment, (shopping mall, café or open plan office) for approx. 1 hour |  |  |  |  |  |  |  |
| **H** | **Konzentration** |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Lesen eines kurzen Textes, z.B. einer Textnachricht auf dem Handy |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Lesen und Verstehen eines Sachtextes, z.B. eines offiziellen Dokuments,  eine A4-Seite |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Soziale Medien nutzen, um mit anderen in Kontakt zu bleiben |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Sich auf eine Aufgabe für ca. 10 Minuten durchgehend fokussieren |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Sich auf eine Aufgabe für ca. 2 Stunden durchgehend fokussieren |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Bewältigung eines vollen Arbeitstages (nichtkörperliche Arbeit wie Büroarbeit, Unterricht oder Vorlesungen) |  |  |  |  |  |  |  |