

FUNCAP55 – 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	Zähneputzen ohne Hilfe							
3	Sitzend duschen, mit Hilfe							
4	Sitzend duschen, ohne Hilfe							
5	Stehend duschen							
6	Aufstehen und für ca. 1 Stunde außerhalb des Bettes bleiben							
7	Anziehen von Alltagsbekleidung							
B	Gehen / sich bewegen							
8	Eine kurze Strecke drinnen gehen, von einem Raum zum anderen							
9	Eine kurze zusammenhängende Strecke von ca. 100 m (Länge eines Fußballfeldes) gehen, drinnen oder draußen							
10	Zwischen ca. 100 m und 1 km auf ebenem Gelände gehen (Länge von 1 bis 10 Fußballfeldern)							
11	Einen längeren Spaziergang machen. Ca. 1 km, meist ebenes Gelände							
12	Einen längeren Spaziergang machen. Ca. 1 km, hügeliges oder abwechslungsreiches Gelände							
13	Körperliche Aktivität mit erhöhter Herzfrequenz, für ca. 15 Minuten							
14	Körperliche Aktivität mit erhöhter Herzfrequenz, für ca. ½ Stunde							
C	Aufgerichtet sein							
15	Sitzen im Bett für ca. ½ Stunde							
16	Sitzen in einem aufrechten Stuhl (Esszimmerstuhl) mit den Füßen auf dem Boden für ca. 10 Minuten							
17	Sitzen in einem aufrechten Stuhl (Esszimmerstuhl) mit den Füßen auf dem Boden für ca. 2 Stunden							

		0	1	2	3	4	5	6
18	Aufrecht stehen für ca. 5 Minuten, z.B. beim Anstehen oder während des Kochens							
19	Langes aufrechtes Stehen – ca. ½ Stunde							
D	Aktivitäten zu Hause							
20	Leichte Hausarbeit (Abstauben, Aufräumen usw.) für ca. ½ Stunde durchgehend							
21	Schwere Hausarbeit (Böden wischen, Staubsaugen usw.) für ca. ½ Stunde durchgehend							
22	Wäsche (sortieren, zum Trocknen aufhängen und falten)							
23	Zubereitung einer einfachen kalten Mahlzeit, z.B. eines Sandwichs oder Müsli							
24	Kochen einer einfachen warmen Mahlzeit							
25	Kochen einer komplizierten Mahlzeit von Grund auf, ca. 1 Stunde Zubereitung							
E	Kommunikation							
26	Ein paar Worte sprechen							
27	Ein Gespräch führen für ca. 5 Minuten							
28	Ein Gespräch führen für ca. ½ Stunde							
29	Eine kurze Nachricht mit der Hand schreiben							
30	An einem Gespräch mit drei Personen für ca. ½ Stunde teilnehmen							
31	Sich mit Freund:innen treffen für ca. 1 Stunde							
32	An einer Abendgesellschaft, einer Party oder einer Familienveranstaltung teilnehmen							
F	Aktivitäten außerhalb Ihres Zuhauses							
33	Vor die Haustüre treten							
34	Eine notwendige Erledigung durchführen, z.B. einen Arzttermin							
35	In ein Geschäft gehen, um Lebensmittel einzukaufen							
36	Freudevollen Freizeitaktivitäten nachgehen, z.B. ein Cafébesuch, nicht-essenzielle Einkäufe usw.							
37	Als Beifahrer:in in einem Auto mitfahren, für ca. 15 Minuten							
38	Öffentliche Verkehrsmittel benutzen (Bus oder Bahn)							
39	An organisierten Freizeitaktivitäten wie Kursen, Sport usw. teilnehmen							
G	Reaktionen auf Licht und Geräusche							
40	Sich in einem Raum mit gedimmtem Licht für ca. ½ Stunde aufhalten							
41	Sich in einem Raum mit normaler Beleuchtung, ohne Sonnenbrille, für ca. 1 Stunde aufhalten							
42	Sich im Freien bei Tageslicht, ohne Sonnenbrille für ca. 2 Stunden aufhalten							
43	Sich in einer Umgebung mit dem Geräusch einiger Menschen, die sich leise unterhalten für ca. 1 Stunde aufhalten							
44	Sich in einer lauten Umgebung (Einkaufszentrum, Café oder Großraumbüro) für ca. 1 Stunde aufhalten							
45	Kinobesuch, Konzertbesuch usw. mit hohem Lärmpegel							
H	Konzentration							
46	Lesen eines kurzen Textes, z.B. einer Textnachricht auf dem Handy							
47	Lesen von Belletristik/ leichter Lektüre							
48	Lesen und Verstehen eines Sachtextes, z.B. eines offiziellen Dokuments, eine A4-Seite							
49	Einfache Kopfrechnungen durchführen							
50	Schreiben von Kurznachrichten auf einem Smartphone oder Tablet							
51	Soziale Medien nutzen, um mit anderen in Kontakt zu bleiben							
52	Fernsehen (Serien, Nachrichten)							
53	Sich auf eine Aufgabe für ca. 10 Minuten durchgehend fokussieren							

		0	1	2	3	4	5	6
54	Sich auf eine Aufgabe für ca. 2 Stunden durchgehend fokussieren							
55	Bewältigung eines vollen Arbeitstages (nicht-körperliche Arbeit wie Büroarbeit, Unterricht oder Vorlesungen)							