



Heutiges Datum:

1. Ohne Hilfe und Hilfsmittel (z.B. Strumpfanzieher) Socken oder Strümpfe anziehen

2. Ohne Hilfe von der Hüfte aus nach vorn beugen, um einen Kugelschreiber vom Boden aufzuheben

3. Ohne Hilfe (z.B. Greifzange) etwas von einem hohen Regal herunternehmen

4. Von einem Stuhl ohne Armlehne aufstehen, ohne dabei die Hände oder andere Hilfe zu benutzen

5. Ohne Hilfe vom Boden aufstehen, wenn Sie auf dem Rücken liegen

6. Ohne Beschwerden 10 Minuten stehen, ohne sich anzulehnen

7. 12-15 Treppenstufen steigen ohne Benutzung des Geländers oder von Gehhilfen. 1 Schritt pro Stufe!

8. Über die Schulter sehen, ohne den Oberkörper zu drehen

9. Körperlich anstrengende Tätigkeiten verrichten (z.B. krankengymnastische Übungen, Gartenarbeit oder Sport)

9. Zu Hause oder bei der Arbeit den ganzen Tag aktiv sein

© DREFZ 2026