Fit trotz Parkinson
aktiv glücklich leben

Datum/Uhrzeit						
Kannst du …	Ja	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein
… 2 Minuten still frei stehen?						
… 2 Minuten mit geschlossenen Füßen frei stehen?						
… 2 Minuten in Schrittstellung frei stehen?						
… 2 Minuten mit geschlossenen Augen frei stehen?						
… 1 Minute auf einem Bein stehen?						
… während du auf einem Bein stehst, von eins an in Dreierschritten weiter zählen?						
… einen Gegenstand vom Boden aufheben, ohne dich festzuhalten?						
… einen Gegenstand in einen Hochschrank stellen, ohne dich festzuhalten?						
… in einer schmalen Spur oder sogar auf einer Linie gehen?						
… im Kreuzschritt seitwärts gehen?						

Bemerkung: Führe den Test zu unterschiedlichen Tageszeiten aus. Wähle gezielt auch Momente, in denen du müde bist oder deine Medikamente nicht mehr richtig wirken.

© Fit trotz Parkinson 2017