

ICF-Checkliste für MEcfs (G93.3)

Einleitung und Rechtsgrundlagen

Diese Checkliste basiert auf der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF) der WHO für die Diagnose MEcfs (ICD-10: G93.3). Sie dient der strukturierten Erfassung funktionaler Einschränkungen für Anträge bei:

- Pflegekassen (SGB XI)
- Krankenkassen (SGB V)
- Versorgungsämtern (SGB IX, SGB X)
- Rentenversicherungsträgern (SGB VI)

Die ICF ist gemäß § 13 SGB IX im Reha-Prozess verbindlich einzubeziehen. Diese Liste hilft Betroffenen, ihre Einschränkungen nachvollziehbar darzustellen. Besonders wichtig bei MEcfs ist das Symptom der Post-Exertional Malaise (PEM): Was noch möglich scheint, ist oft nicht dauerhaft leistbar.

Bewertungsskala

Bitte kreuze für jedes Item an, wie stark die Einschränkung auf dich zutrifft.

Mehrfachnennungen sind nicht vorgesehen.

ICF-Kategorien mit Erläuterungen

ICF-Code	Funktion / Bereich	Erläuterung	Grad der Einschränkung
b130	Energie und Antrieb	Chronische Entkräftung, erschwerte Regeneration nach minimaler Aktivität (PEM).	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
b134	Schlaffunktionen	Nicht-erholsamer Schlaf, gestörte Schlafqualität trotz ausreichender Dauer.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
b140	Aufmerksamkeit	Konzentrationsprobleme, verminderte kognitive Belastbarkeit.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
b144	Gedächtnisfunktionen	Kurzzeit- und Arbeitsgedächtnis sind eingeschränkt.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar

b152	Emotionale Funktionen	Sekundäre emotionale Belastungen, u.a. durch Isolation und Funktionseinbußen.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
b280	Empfindung von Schmerz	Muskel-, Gelenk- oder Kopfschmerzen ohne organische Ursache.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
b455	Belastungstoleranz	Zustandsverschlechterung nach Aktivität (PEM), auch bei geistiger Belastung.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d230	Tagesstruktur	Tagesablauf kaum planbar wegen unvorhersehbarer Erschöpfung.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d240	Stressbewältigung	Reize, Konflikte oder Entscheidungsdruck führen zu Erschöpfung oder Verschlechterung.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d410	Haltung ändern	Positionswechsel wie Aufstehen oder Umdrehen führen zu Kreislaufproblemen oder Erschöpfung.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d415	Gehen	Schon kurze Wege (z. B. zur Toilette) führen zu Erschöpfung oder Zustandsverschlechterung.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d430	Tragen von Gegenständen	Alltägliche Gewichte (z. B. eine Wasserflasche) können zu Überlastung führen.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d450	Sich fortbewegen	Teilweise oder vollständige Abhängigkeit von Hilfsmitteln (Rollstuhl, Rollator).	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d455	Bewegung in anderen Situationen	Spontane Bewegungen (z. B. Flucht, Balance) sind eingeschränkt.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d470	Benutzung von Verkehrsmitteln	Nicht mehr möglich, z. B. Busfahren, Autofahren oder als Beifahrer.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar

d510	Waschen	Körperpflege führt zu Erschöpfung oder ist nur teilweise selbstständig möglich.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d520	Pflege des Körpers	Haarpflege, Hautpflege, Rasieren nur eingeschränkt durchführbar.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d530	Toilettenbenutzung	Erschwert durch Kraftlosigkeit, Koordination oder Kreislaufprobleme.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d540	Essen	Nahrungsaufnahme kostet viel Energie, evtl. Unterstützung nötig.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d550	Trinken	Schon das Halten eines Glases kann ermüden, Flüssigkeitsaufnahme reduziert.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d570	Selbstversorgung	Alltägliche Selbstfürsorge nur eingeschränkt oder gar nicht möglich.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d620	Haushaltsführung	Hausarbeit, Kochen, Einkaufen nicht möglich oder nur mit Hilfe.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d640	Haushaltsfinanzen regeln	Überforderung durch Papierkram, Überweisungen, Anträge.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d660	Verwendung von Kommunikationsmitteln	Telefonieren, Tippen oder Schreiben führen zu Überlastung.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d710	Grundlegende zwischenmenschliche Interaktionen	Kommunikation ist anstrengend, soziale Rückzüge häufig.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d760	Familienbeziehungen	Rollenumkehr (z. B. von Eltern zu Pflegebedürftigen) führt zu Belastung.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d770	Intime Beziehungen	Körperliche Nähe und	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐

		Sexualität sind eingeschränkt oder unmöglich.	25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
d850	Erwerbstätigkeit	Teilnahme am Arbeitsleben nicht oder nur unter besonderen Bedingungen möglich.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
e110	Produkte zur persönlichen Mobilität	Rollstuhl, Rollator oder Pflegebett notwendig für Teilhabe.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
e115	Hilfsmittel für Haushalt und Alltag	Spezialgeschirr, Greifhilfen, Pflegesysteme etc.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
e120	Technologien zur Kommunikation	Lichtschutz, Geräuschkämpfung, technische Assistenzgeräte.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
e310	Unmittelbare Familienangehörige	Abhängigkeit von Angehörigen in Pflege und Organisation.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
e355	Gesundheitsfachkräfte	Fehleinschätzungen, Aktivierungsempfehlungen kontraindiziert (PEM-Gefahr).	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar
e580	Gesetze, Vorschriften und Dienstleistungen	Barrieren im Sozialrecht: MEcfs wird oft falsch beurteilt.	☐ 0–4 % ☐ 5–24 % ☐ 25–49 % ☐ 50–95 % ☐ 96–100 % ☐ Nicht beurteilbar