

## Norwegian:

### FUNCAP27. Spørreskjema om funksjonskapasitet

Dette spørreskjemaet har spørsmål som kartlegger din funksjonskapasitet innenfor ulike felt. Ingen dager er like. Vi ber deg ta utgangspunkt i en "middels" dag den siste måneden- ikke den verste eller den beste. Hvis det er en aktivitet du ikke har gjort, f.eks. å dusje sittende fordi du dusjer stående, skår slik du tror det ville påvirke deg. Spørsmålene inkluderer nødvendige aktiviteter for å utføre dem. For eksempel inkluderer «Reise til en butikk og handle dagligvarer» å kle på seg og nødvendig reise.

Det er en god ide å svare sammen med en som kjenner til hvordan du har det i hverdagen.

#### Hva er konsekvensene for deg av aktivitetene beskrevet under?

#### I hvilken grad påvirker det hvor mye annet du kan gjøre?

#### A til H skåres 0-6:

0: Jeg kan IKKE gjøre dette

1: Jeg får kraftig nedsatt kapasitet i minst tre dager

2: Jeg kan gjøre lite annet samme dag og i en, eventuelt to dager etter

3: Jeg kan gjøre lite annet samme dag

4: Jeg må redusere annen aktivitet samme dag

5: Det påvirker sjelden annen aktivitet

6: Uproblematisk - påvirker ikke annen aktivitet

		0	1	2	3	4	5	6
<b>A</b>	<b>Personlig hygiene/ basis-funksjoner</b>							
1	Bruke WC (ikke bekken eller dostol)							
2	Dusje stående							
3	Kle på deg vanlige klær							
<b>B</b>	<b>Gå - bevege seg</b>							
4	Gå en liten strekning inne, fra et rom til et annet							
5	Gå ca. 100 m til 1 km på flat mark (lengden av 1 – 10 fotballbaner)							
6	Fysisk aktivitet som gir høy puls, tilnærmet kontinuerlig i ca. 15 minutter							
<b>C</b>	<b>Være oppreist</b>							
7	Sitte i sengen i ca. 1/2 time							
8	Sitte på vanlig stol (spisestol) med bena på gulvet i ca. 2 timer							
9	Stå i ca. 5 minutter, f.eks. i kø, eller mens du lager mat							
<b>D</b>	<b>Aktiviteter i hjemmet</b>							
10	Tyngre husarbeid, som å vaske gulv, støvsuge eller tilsvarende i ca. 1/2 time kontinuerlig							
11	Lage et komplisert måltid fra bunnen av som tar ca. 1 time å lage							
<b>E</b>	<b>Kommunikasjon</b>							
12	Ha en samtale på ca. 5 minutter							
13	Delta i en samtale med tre personer i ca. 1/2 time							
14	Delta i middagsselskap, fest eller familiebegivenhet							
<b>F</b>	<b>Aktiviteter utenfor hjemmet</b>							
15	Gå rett utenfor hjemmet							
16	Reise til en butikk og handle dagligvarer							
17	Bruke kollektivtransport (buss eller tog)							
18	Drive med organiserte fritidsaktiviteter som kurs eller sport osv.							

		0	1	2	3	4	5	6
<b>G</b>	<b>Reaksjon på lyd og lys</b>							
19	Oppholde deg i normal inne-belysning uten solbriller i ca. 1 time							
20	Være ute i dagslys uten solbriller i ca. 2 timer							
21	Være i støyende omgivelser (kjøpesenter, kafé eller kontorlandskap) i 1 ca. time							
<b>H</b>	<b>Konsentrasjon</b>							
22	Lese en kort tekst, f.eks. en tekstmelding på mobiltelefon							
23	Lese og forstå en fagtekst, som f.eks. et offentlig dokument på en A4 side							
24	Bruke sosiale media for å holde kontakt med andre							
25	Konsentrere deg om en oppgave i ca. 10 minutter sammenhengende							
26	Konsentrere deg om en oppgave i ca. 2 timer sammenhengende							
27	Gjennomføre en hel stillesittende dag (f.eks. kontorjobb, skoledag eller studier)							