

FUNCAP27. Enkät om funktionsförmåga

Detta frågeformulär utvärderar din funktionsförmåga relaterat till en rad olika aktiviteter. Ingen dag är den andra lik. Basera ditt svar på en genomsnittlig dag under den senaste månaden – inte den värsta eller den bästa. Om en fråga gäller en aktivitet som du inte har utfört, till exempel att duscha sittande eftersom du alltid duschar stående, sätt poäng på hur du tror att denna aktivitet skulle ha påverkat dig.

Exemplen som beskrivs inkluderar även de aktiviteter som är nödvändiga för att kunna utföra dem. Exempel: "Bege sig till en butik och handla matvaror" inkluderar även att klä på sig och att ta sig till och från butiken.

Det är en bra idé att svara på enkäten tillsammans med någon som ser dig i vardagen.

Vilka blir konsekvenserna för dig om du utför de aktiviteter som beskrivs nedan? I vilken utsträckning påverkar detta hur mycket annat du kan göra?

Aktiviteter A till H poängsätts med 0-6:

0: Jag kan inte göra det här

1: Min kapacitet blir kraftigt nedsatt under minst tre dagar efteråt

2: Jag kan knappt göra något annat under resten av dagen och upp till två dagar efteråt

3: Jag kan knappt göra något annat under resten av dagen

4: Jag måste begränsa vissa aktiviteter samma dag

5: Detta påverkar sällan andra aktiviteter

6: Oproblemiskt – påverkar inte andra aktiviteter

		0	1	2	3	4	5	6
A	A Personlig hygien / grundläggande funktioner							
1	Använda toaletten (inte bäcken eller sängkommod)							
2	Duscha stående							
3	Att klä på sig vanliga kläder							
B	Att gå – förflytta sig							
4	Gå en kort sträcka inomhus, från ett rum till ett annat							
5	Gå mellan ca. 100 m och 1 km på plan mark (längden av 1 till 10 fotbollsplaner)							
6	Fysisk aktivitet med ökad puls, i ca. 15 min							
C	Att vara upprätt							
7	Sitta upp i sängen i ca. ½ timme							
8	Sitta på en upprätt stol (köksstol) med fötterna på golvet i ca. 2 timmar							
9	Att stå upp i ca. 5 minuter, t.ex. i kö eller vid matlagning							
D	Aktiviteter i hemmet							
10	Tyngre hushållsarbete (som att tvätta golv, dammsuga etc.) i ca. 1/2 timme kontinuerligt							
11	Laga en komplicerad måltid från grunden, ca. 1 timmes arbete							
E	Kommunikation							
12	Föra ett samtal i ca. 5 minuter							
13	Delta i ett samtal med tre personer under ca. 1/2 timme							
14	Vara med på en middagsbjudning, en fest eller vid ett familje-evenemang							
F	Aktiviteter utanför hemmet							
15	Att bara gå ut ur huset							
16	Bege sig till en butik och handla matvaror							
17	Använda kollektivtrafik (buss eller tåg)							
18	Att delta i organiserade fritidsaktiviteter såsom kurser, utöva en idrott mm							

		0	1	2	3	4	5	6
G	Reaktioner på ljus och ljud							
19	Att vistas i ett rum med normal belysning, utan solglasögon, i ca. 1 timme							
20	Att vistas utomhus i dagsljus, utan solglasögon, i ca. 2 timmar							
21	Att vistas i en bullrig miljö (köpcentrum, café eller kontorslandskap) i ca. 1 timme							
H	Koncentration							
22	Läsa en kort text, t.ex. ett SMS på mobiltelefon							
23	Läsa och förstå facktext, till exempel ett officiellt dokument på en A4-sida							
24	Använda sociala medier för att hålla kontakten med andra							
25	Fokusera på en uppgift i ca. 10 minuter kontinuerligt							
26	Fokusera på en uppgift i ca. 2 timmar kontinuerligt							
27	Genomföra en hel dag med stillasittande arbete (såsom kontorsarbete, föreläsningar eller en skoldag)							