

FUNCAP55. 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	Borsta tänderna utan hjälp							
3	Duscha sittande, med assistans							
4	Duscha sittande, utan hjälp							
5	Duscha stående							
6	Att gå upp ur sängen och vara uppe i ca. 1 timme							
7	Att klä på sig vanliga kläder							
B	Att gå – förflytta sig							
8	Gå en kort sträcka inomhus, från ett rum till ett annat							
9	Gå en kort sammanhängande sträcka, ca. 100 m (längden av en fotbollsplan), inom- eller utomhus							
10	Gå mellan ca. 100 m och 1 km på plan mark (längden av 1 till 10 fotbollsplaner)							
11	Gå en längre promenad. Cirka. 1 km, mestadels plan mark							
12	Gå en längre promenad. Cirka. 1 km, i kuperad eller varierad terräng							
13	Fysisk aktivitet med ökad puls, i ca. 15 min							
14	Fysisk aktivitet med ökad puls, i ca. ½ timme							
C	Att vara upprätt							
15	Sitta upp i sängen i ca. ½ timme							
16	Sitta på en upprätt stol (köksstol) med fötterna på golvet i ca. 10 minuter							
17	Sitta på en upprätt stol (köksstol) med fötterna på golvet i ca. 2 timmar							
18	Att stå upp i ca. 5 minuter, t.ex. i kö eller vid matlagning							
19	Att stå upp länge – ca. ½ timme							
D	Aktiviteter i hemmet							
20	Lätt hushållsarbete (som att städa upp, dammtorka etc.) i ca. 1/2 timme kontinuerligt							

		0	1	2	3	4	5	6
21	Tyngre hushållsarbete (som att tvätta golv, dammsuga etc.) i ca. 1/2 timme kontinuerligt							
22	Tvätt (sortera, hänga på tork och vika)							
23	Göra en enkel kall måltid, som t.ex. en smörgås eller flingor							
24	Laga en enkel varm måltid							
25	Laga en komplicerad måltid från grunden, ca. 1 timmes arbete							
E	Kommunikation							
26	Säga några ord							
27	Föra ett samtal i ca. 5 minuter							
28	Föra ett samtal i ca. ½ timme							
29	Skriva ett kort meddelande för hand							
30	Delta i ett samtal med tre personer under ca. 1/2 timme							
31	Umgås med vänner i ca. 1 timme							
32	Vara med på en middagsbjudning, en fest eller vid ett familje-evenemang							
F	Aktiviteter utanför hemmet							
33	Att bara gå ut ur huset							
34	Att gå på ett nödvändigt ärende, till exempel ett läkarbesök							
35	Bege sig till en butik och handla matvaror							
36	Göra roliga fritidsaktiviteter, som att gå på café, gå och shoppa etc							
37	Att åka som passagerare i bil i ca. 15 minuter							
38	Använda kollektivtrafik (buss eller tåg)							
39	Att delta i organiserade fritidsaktiviteter såsom kurser, utöva en idrott mm							
G	Reaktioner på ljus och ljud							
40	Att vistas i ett rum med dämpad belysning i ca. 1/2 timme							
41	Att vistas i ett rum med normal belysning, utan solglasögon, i ca. 1 timme							
42	Att vistas utomhus i dagsljus, utan solglasögon, i ca. 2 timmar							
43	Att vistas i en miljö med ljudet av några personer i tysta samtal							
44	Att vistas i en bullrig miljö (köpcentrum, café eller kontorslandskap) i ca. 1 timme							
45	Gå på bio, konsert etc. med höga ljudnivåer							
H	Koncentration							
46	Läsa en kort text, t.ex. ett SMS på mobiltelefon							
47	Läsa skönlitteratur/underhållningslitteratur							
48	Läsa och förstå facktext, till exempel ett officiellt dokument på en A4-sida							
49	Utföra enkel huvudräkning							
50	Skriva korta meddelanden på en smartphone eller surfplatta							
51	Använda sociala medier för att hålla kontakten med andra							
52	Titta på TV (serier, nyheter)							
53	Fokusera på en uppgift i ca. 10 minuter kontinuerligt							
54	Fokusera på en uppgift i ca. 2 timmar kontinuerligt							
55	Genomföra en hel dag med stillasittande arbete (såsom kontorsarbete, föreläsningar eller en skoldag)							