

FUNCAP55. 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
A	Personlig hygiene/ basis-funksjoner							
1	Bruke WC (ikke bekken eller dostol)							
2	Pusse tenner uten hjelp							
3	Dusje sittende med hjelp							
4	Dusje sittende uten hjelp							
5	Dusje stående							
6	Stå opp og være ute av sengen i ca. 1 time							
7	Kle på deg vanlige klær							
B	Gå - bevege seg							
8	Gå en liten strekning inne, fra et rom til et annet							
9	Gå en kort sammenhengende distanse, ca. 100 meter (lengden av en fotballbane). Ute eller inne							
10	Gå ca. 100 m til 1 km på flat mark (lengden av 1 – 10 fotballbaner)							
11	Gå en lengere tur. Ca. 1 km, mest flatt							
12	Gå en lengere tur. Ca. 1 km, i bakker eller ulendt terreng							
13	Fysisk aktivitet som gir høy puls, tilnærmet kontinuerlig i ca. 15 minutter							
14	Trening med høy puls, tilnærmet kontinuerlig i ca. 1/2 time							
C	Være oppreist							
15	Sitte i sengen i ca. 1/2 time							
16	Sitte på vanlig stol (spisestol) med bena på gulvet i ca. 10 minutter							
17	Sitte på vanlig stol (spisestol) med bena på gulvet i ca. 2 timer							
18	Stå i ca. 5 minutter, f.eks. i kø, eller mens du lager mat							
19	Stå lenge - i ca. 1/2 time							
D	Aktiviteter i hjemmet							
20	Lett husarbeid som å rydde, tørke støv eller tilsvarende i ca. 1/2 time kontinuerlig							

		0	1	2	3	4	5	6
21	Tyngre husarbeid, som å vaske gulv, støvsuge eller tilsvarende i ca. 1/2 time kontinuerlig							
22	Vaske klær (sortere, henge opp og brette)							
23	Lage et enkelt kaldt måltid. Som brødslike eller kornblanding							
24	Lage et enkelt varmt måltid							
25	Lage et komplisert måltid fra bunnen av som tar ca. 1 time å lage							
E	Kommunikasjon							
26	Si noen få ord							
27	Ha en samtale på ca. 5 minutter							
28	Ha en samtale på ca. ½ time							
29	Skrive korte meldinger for hånd							
30	Delta i en samtale med tre personer i ca. 1/2 time							
31	Være med venner i ca. 1 time							
32	Delta i middagsselskap, fest eller familiebegivenhet							
F	Aktiviteter utenfor hjemmet							
33	Gå rett utenfor hjemmet							
34	Gjøre nødvendige ærender, f.eks. legetime							
35	Reise til en butikk og handle dagligvarer							
36	Gjøre lystbetont aktivitet som kafebesøk, ikke-nødvendig handling, osv							
37	Være passasjer i bil i ca. 15 minutter							
38	Bruke kollektivtransport (buss eller tog)							
39	Drive med organiserte fritidsaktiviteter som kurs eller sport, osv							
G	Reaksjon på lyd og lys							
40	Oppholde deg i dempet belysning i ca. ½ time							
41	Oppholde deg i normal inne-belysning uten solbriller i ca. 1 time							
42	Være ute i dagslys uten solbriller i ca. 2 timer							
43	Være i omgivelser med lyd fra rolig samtale med få personer							
44	Være i støyende omgivelser (kjøpesenter, kafé eller kontorlandskap) i 1 ca. time							
45	Være på kino, konsert eller liknende med høyt lydnivå							
H	Konsentrasjon							
46	Lese en kort tekst, f.eks. en tekstmelding på mobiltelefon							
47	Lese skjønnlitteratur eller underholdningslitteratur							
48	Lese og forstå en fagtekst, som f.eks. et offentlig dokument på en A4 side							
49	Gjøre enkel hoderegning							
50	Skrive korte meldinger på mobil eller nettbrett							
51	Bruke sosiale media for å holde kontakt med andre							
52	Se på TV (serier, nyheter)							
53	Konsentrere deg om en oppgave i ca. 10 minutter sammenhengende							
54	Konsentrere deg om en oppgave i ca. 2 timer sammenhengende							
55	Gjennomføre en hel stillesittende dag (f.eks. kontorjobb, skoledag eller studier)							