

Instruktioner till Upplevd-Balans: Utföra aktiviteter utan att falla

Ställ frågorna efter den ordning som aktiviteterna följer dvs börja med fråga 1 och sluta med fråga 13. Visa den uppförstorade skalan för patienten och be patienten peka på den siffra som de vill ange som svar på respektive fråga. Detta är speciellt viktigt för patienter med afasi.

Instruktion till att ställa frågorna:

- Jag har här några frågor om hur säker Du upplever dig vara inför att göra vanliga dagliga aktiviteter utan att falla. För var och en av aktiviteterna, var snäll och säg mig hur säker du känner Dig, 0 betyder inte säker alls, 5 betyder ganska säker och 10 helt säker på att utföra aktiviteten utan att falla.
- (Upprepa för varje aktivitet) - **Hur säker är Du att Du kan ... (fråga om aktiviteten) utan att falla?**

Om den svarande säger att hon/han inte kan utföra aktiviteten fråga enligt följande:

- **Jag vet att Du inte brukar (inte kan).... men tänk om Du gjorde (kunde)....., hur säker är Du att Du kan..... (fråga om aktiviteten) utan att falla?**

Om den svarande igen säger, "Jag gör inte (kan inte göra) det, ställ frågan på följande sätt:

- **Jag förstår att Du inte gör (kan inte göra) det men försök att tänka om Du gjorde (kan göra) det, hur säker tror Du på att Du skulle känna dig på att... (fråga om aktiviteten) utan att falla?**

Om den svarande fortsätter att säga: "jag gör inte, kan inte göra det" fråga inte mer utan markera Vet ej.

Vid poängsammanräkning kan antingen

fråga 1-6 (PADL) maximalt 60 poäng ,

fråga 8-13(IADL) maximalt 60 och/eller

fråga 1-13 FES(S) Total maximalt 130 beräknas.

UPPLEVD-BALANS: UTFÖRA AKTIVITETER UTAN ATT FALLA

Skatta på en skala från 0 till 10, där 0 är inte säker alls och 10 är helt säker, hur säker Du är på att utföra följande aktiviteter utan att falla:

Om Du inte brukar/kan utföra aktiviteten tänk Dig att Du gör/kan utföra aktiviteten och försök föreställa Dig hur säker Du skulle känna Dig.

Upprepa för varje aktivitet:

- Hur säker är du på att du kan... (nedanstående aktiviteter från 1-13) ... utan att falla?

	Inte säker alls										Helt säker
1. Gå i och ur sängen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Gå på toaletten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Tvätta dig själv	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Sätta dig och resa dig ur en stol	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. Klä av och på dig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Bada eller duscha	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7. Gå upp och ned för trappor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Gå runt kvarteret	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Sträcka dig in i garderober och skåp	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Städa lägenheten (dvs sopa eller damma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Skalan är utarbetad av M E Tinetti, MD. Yale University School of Medicine, New Haven, Connecticut. USA.

Skalan är efter tillåtelse av Dr. Tinetti översatt och omarbetad av Karin Hellström, Uppsala Universitet, Institutionen för neurovetenskap, Sjukgymnastik. Box 593, BMC. 751 24 Uppsala.

	Inte säker alls										Helt säker
11. Laga mat som inte innebär att bära heta eller tunga saker	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Skynda dig att svara i telefon	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Vardagshandla	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Summa PADL (1-6): poäng

Summa IADL (8-13): poäng

Summa Total (1-13): poäng

Namn:

Klinik. Ort:

Datum:

Skalan är utarbetad av M E Tinetti, MD. Yale University School of Medicine, New Haven, Connecticut. USA.
Skalan är efter tillåtelse av Dr. Tinetti översatt och omarbetad av Karin Hellström, Uppsala Universitet,
Institutionen för neurovetenskap, Sjukgymnastik. Box 593, BMC. 751 24 Uppsala.