

Namn:

Persnr:

Datum:

Upplevd kapacitet: Utföra aktiviteter utan att ramla

Hur säker är du på att du kan.....utan att ramla?

		Inte säker alls			Ganska säker					Helt säker		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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
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

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**

**Ganska
säker**

**Helt
säker**

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10