

Skjema for vurdering av egen funksjonskapasitet

Sett ring rundt det svaret som best passer ditt funksjonsnivå

Aktiviteter i dagliglivet

(f. eks. personlig hygiene/dusjing, påkledning, spising, toalettbesøk)

1. Trenger noe hjelp
2. Ganske vanskelig å gjøre alt selv
3. Litt vanskelig å klare alt selv
4. Klarer alt selv, intet problem

Matlaging

1. Ikke i stand til å lage mat
2. Får maten hjem eller klarer bare å lage frokost eller lunsj
3. Klarer å lage enkle ovnsretter (f. eks. i leirpanne) eller måltider i mikrobølgeovn
4. Klarer vanligvis å lage i stand måltidene

Handling av matvarer

1. Klarer ikke å handle varer
2. Klarer å handle av og til (én eller to ganger i måneden)
3. Klarer å handle ganske ofte, men trenger noe hjelp
4. Handling av matvarer er ikke noe problem

Deltakelse i sosiale aktiviteter

(f. eks. religiøse sammenhenger/foreninger, møter, samvær med familiære og/eller venner)

1. Klarer ikke å delta
2. Klarer sjelden å delta
3. Klarer å delta av og til
4. Klarer ofte å delta (én eller flere ganger i måneden)

Klesvask

1. Klarer ikke å ta hånd om klesvasken
2. Klarer klesvasken noen ganger
3. Klarer å ta hånd om klesvasken i små porsjoner eller med noe hjelp
4. Klarer klesvasken vanligvis uten hjelp

Husarbeid

1. Klarer ikke å utføre husarbeid
2. Klarer enkel støvtørring eller rydding
3. Klarer vanlig husarbeid i små porsjoner eller med noe hjelp
4. Klarer vanligvis alt husarbeid

Bilkjøring

1. Klarer ikke å kjøre bil
2. Kjører sjelden bil
3. Kjører forsiktig – kun lokale turer
4. Klarer å kjøre lange avstander eller i stor trafikk

Ærender eller enkle gjøremål

(f. eks. komme seg til nærbutikken, postkontoret, bringe og hente barn)

1. Klarer ikke å utføre ærender eller enkle gjøremål
2. Klarer å gjøre dette 0-1 ganger pr. dag
3. Klarer å gjøre dette 1-2 ganger pr. dag
4. Klarer å foreta ærender eller enkle gjøremål uten særlige problemer

Vennligst angi hvor lenge du kan utføre følgende aktiviteter på en typisk dag:

(totalt tidsforbruk hver dag, med nødvendige innlagte hvileperioder)

	Ikke i det hele tatt	15 minutter	30 minutter	1 time	1-3 timer	Mer enn 3 timer
Sitte oppe (sitte stille, se på tv)	1	2	3	4	5	6
Lett aktivitet (spise, enkelt håndarbeid)	1	2	3	4	5	6
Moderat aktivitet (rydde rom, lage mat)	1	2	3	4	5	6
Krevende aktivitet (støvsuge, rake i hagen)	1	2	3	4	5	6

Referanse: Dr. Charles Lapp: Subjective Functional Capacity Assessment tool.

Oversatt av *Eva Stormorken* og gjengitt med tillatelse fra forfatteren.