

**FYSISK AKTIVITET Q/H70**  
Ansvarig Kerstin Frändin

53. Promenerar du dagligen (promenad till affär inräknas)?

0.	N	%
1. Ja	157	38
2. Nej	<u>258</u>	62
9.	415	

AE656

54. Om du inte promenerar dagligen, hur många dagar i veckan går du i så fall?

- 0.
- 1. 1-2 dagar
- 2. 3-4 dagar
- 3. Nästan dagligen -
- 4. Nästan aldrig
- 5. Aldrig
- 9.

AE657

55. Hur lång tid brukar promenaden ta?

- 0.
- 1. 0-15 minuter
- 2. 15-30 minuter
- 3. 30-60 minuter
- 4. 1-2 timmar
- 5. Mer än 2 timmar
- 9.

AE658

56. Hur mycket har du rört dig eller ansträngt dig kroppsligt under det senaste sommarhalvåret?

AE659

(Alla moment på respektive nivå måste inte uppfyllas - ska ses som förslag)

0.

- 1. Knappast något alls
- 2. Mestadels stillasittande, ibland någon promenad, lättare trädgårdsarbete eller liknande, ibland lätt hushållsarbete såsom uppvärmning av mat, dammning och undanplockning. Har dock ej huvudansvaret för detta.
- 3. Lättare fysisk ansträngning omkring 2-4 timmar per vecka, t.ex. promenader, fiske, dans, ordinarie trädgårdsarbete etc. Även promenader till och från affärer flera gånger per vecka. Har huvudansvaret för lätt hushållsarbete såsom matlagning, dammning, undanplockning och bäddning och / eller hjälper till vid veckostädning.
- 4. Mer ansträngande motion 1-2 timmar per vecka, t.ex. motionslöpning, simning, motionsgymnastik, tyngre trädgårdsarbete, byggarbete eller lättare fysisk aktivitet mer än 4 timmar per vecka. Sköter allt hushållsarbete själv, lättare såväl som tyngre. Veckostädar med dammsugning, golvttorkning och fönsterputsning.
- 5. Mer ansträngande motion minst 3 timmar per vecka, t.ex. tennis, simning, motionslöpning etc
- 6. Hård träning regelbundet och flera gånger i veckan, där den fysiska ansträngningen är stor, t.ex. löpning, skidåkning

9.

57. Hur mycket har du rört dig eller ansträngt dig kroppsligt under det senaste vinterhalvåret?

AE 660

(Alla moment på respektive nivå måste inte uppfyllas - ska ses som förslag)

0.

1. Knappast något alls
2. Mestadels stillasittande, ibland någon promenad, lättare trädgårdsarbete eller liknande, ibland lätt hushållsarbete såsom uppvärmning av mat, dammning och undanplockning. Har dock ej huvudansvaret för detta.
3. Lättare fysisk ansträngning omkring 2-4 timmar per vecka, t.ex. promenader, fiske, dans, ordinarie trädgårdsarbete etc. Även promenader till och från affärer flera gånger per vecka. Har huvudansvaret för lätt hushållsarbete såsom matlagning, dammning, undanplockning och bäddning och / eller hjälper till vid veckostädning.
4. Mer ansträngande motion 1-2 timmar per vecka, t.ex. motionslöpning, simning, motionsgymnastik, tyngre trädgårdsarbete, byggarbete eller lättare fysisk aktivitet mer än 4 timmar per vecka. Sköter allt hushållsarbete själv, lättare såväl som tyngre. Veckostädar med dammsugning, golvtorkning och fönsterputsning.
5. Mer ansträngande motion minst 3 timmar per vecka, t.ex. tennis, simning, motionslöpning etc
6. Hård träning regelbundet och flera gånger i veckan, där den fysiska ansträngningen är stor, t.ex. löpning, skidåkning
- 9.

58. Har du tävlingsidrottat under livets lopp?

AE 661

0.

1. Ja
2. Nej
- 9.

Om ja, i vilken/vilka gren(ar)?..... AE 662 .....

59. Under vilken/vilka perioder i livet?

~~AE 663~~

0.

1. 10-20 års ålder AE 663
2. 21-35 års ålder AE 664
3. 36-50 års ålder AE 665
4. 51-65 års ålder AE 666
5. 66-75 års ålder AE 667
- 9.

60. Med vilken intensitet idrottade Du i allmänhet?

~~AE 668~~ AE 668

0.

1. Låg (sporadiskt, minst 2ggr/månad, alternativt mer intensivt men del av året, t.ex. enbart sommartid)
2. Måttlig (1-2ggr/vecka)
3. Hög (minst 3ggr/vecka)
- 9.

61. Har du motionerat under livets lopp?

- 0.
- 1. Ja
- 2. Nej
- 9.

AE669

Om ja, i vilken/vilka "gren(ar)" (långpromenader, cykelturer och liknande inräknas)?

AE670

.....

.....

62. Under vilken/vilka perioder i livet?

- 0.
- 1. 10-20 års ålder AE671
- 2. 21-35 års ålder AE672
- 3. 36-50 års ålder AE673
- 4. 51-65 års ålder AE674
- 5. 66-75 års ålder AE675
- 9.

63. Med vilken intensitet motionerade du i allmänhet? AE676

- 0.
- 1. Låg (sporadiskt, minst 2ggr/månad, alternativt mer intensivt men del av året, t.ex. enbart sommartid)
- 2. Måttlig (1-2ggr/vecka)
- 3. Hög (minst 3ggr/vecka)
- 9.

64. Hur tycker du själv att din kondition är just nu?

- 0.
- 1. Urusel
- 2. Dålig
- 3. Ganska bra
- 4. Bra
- 5. Mycket bra
- 9.

AE677

## FUNKTIONSTESTER Q/H-70

Ansvarig Kerstin Frändin

### GÅNGTEST

1. Tid i sekunder för 30 meters gångsträcka i fp:s **normala** gångtakt

\_\_\_\_\_ sek

AE678

2. Tid i sekunder för 30 meters gångsträcka då fp går så **fort** han/hon förmår

\_\_\_\_\_ sek

AE679

3. Gånghjälpmedel vid testet? Ringa in rätt alternativ

AE680

0

1 inget

2 käpp

3 käppar

4 krycka

5 kryckor

6 gåbock

7 gåbockar

8 betastöd

9 rollator

10 annat stöd

99

4. Upplevde ni någon svårighet? Ringa in rätt alternativ

AE681

0

1 ja

2 nej

9

5. Om ja, vilken var den väsentligaste? Ringa in rätt alternativ

AE682

0

1 ingen svårighet

2 smärta

3 stelhet

4 bentrötthet

5 allmän trötthet, andfåddhet

6 balansproblem

7 annat

9

PALLTEST

6. **Höger** ben – klarar utan stöd uppstigning på höjd **AE683**

0 rullstolsburen, gravt handikappad

1 50 cm

2 40 cm

3 30 cm

4 20 cm

5 10 cm

6 klarar ej

9

7. **Vänster** ben – klarar utan stöd uppstigning på höjd **AE684**

0 rullstolsburen, gravt handikappad

1 50 cm

2 40 cm

3 30 cm

4 20 cm

5 10 cm

6 klarar ej

9

BALANSTEST

8. Enbensstående **höger** – tid i sekunder. Tre försök, det bästa till protokoll.  
Händerna på ryggen, icke vikt bärande ben rak höft, c:a 90° knäflexion

\_\_\_\_\_ sek

\_\_\_\_\_ sek

**AE685**

-----

\_\_\_\_\_ sek

9. Enbensstående **vänster** – tid i sekunder. Tre försök, det bästa till protokoll.  
Händerna på ryggen, icke vikt bärande ben rak höft, c:a 90° knäflexion

\_\_\_\_\_ sek

\_\_\_\_\_ sek

**AE686**

-----

\_\_\_\_\_ sek

TENSIOMETERTEST

10. Maximal isometrisk styrka i **höger** quadriceps vid 90° höft / knäflexion.  
Tre försök, det bästa till protokoll.

\_\_\_\_\_ cm

\_\_\_\_\_ lb

\_\_\_\_\_ lb

\_\_\_\_\_ lb

AE687

-----

11. Maximal isometrisk styrka i **vänster** quadriceps vid 90° höft / knäflexion.  
Tre försök, det bästa till protokoll.

\_\_\_\_\_ cm

\_\_\_\_\_ lb

\_\_\_\_\_ lb

\_\_\_\_\_ lb

AE688

-----

Benlängd - hö

AE702

Benlängd - vä

AE703

## UPPLEVD BALANS: UTFÖRA AKTIVITETER UTAN ATT RAMLA

Ansvarig Kerstin Frändin

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 kunna utföra följande aktiviteter utan att ramla.

Om du inte brukar / kan utföra aktiviteten så tänk dig att du gör / kan utföra aktiviteten och försök föreställa dig hur säker du då skulle känna dig.

Upprepa för varje aktivitet:

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

	Inte säker alls			Ganska säker						Helt säker		
1. Gå i och ur sängen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE689
2. Gå på toaletten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE690
3. Tvätta dig själv	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE691
4. Sätta dig och resa dig ur en stol	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE692
5. Klä av och på dig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE693
6. Bada eller duscha	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE694
7. Gå upp och ned för trappor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE695
8. Gå runt kvarteret	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE696
9. Sträcka dig in i garderober / skåp	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE697
10. Städa lägenheten (dvs sopa / damma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE698
11. Laga mat som inte innebär att bära heta eller tunga saker	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE699
12. Skynda dig att svara i telefonen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE700
13. Vardagshandla	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	AE701