

## UPPLEVD BALANS: UTFÖRA AKTIVITETER UTAN ATT RAMLA

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?

	<b>Inte säker alls</b>			<b>Ganska säker</b>				<b>Helt säker</b>			
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 / skåp	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Städa lägenheten (dvs sopa / 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 telefonen	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 ME Tinetti, Yale University School of Medicine, översatt och omarbetad av K Hellström, Uppsala universitet.