

Fysisk aktivitet och funktionsförmåga Q/H-75
Kerstin Frändin 2005

09

A. Funktionstester

GÅNGTEST

Genomförs med bekväma skor.

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

_____ sek

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

_____ sek

3. Gånghjälpmedel? Ringa in rätt alternativ:

- 0 inget
- 1 käpp
- 2 käppar
- 3 krycka
- 4 kryckor
- 5 gåbock
- 6 gåbockar
- 7 betastöd
- 8 rollator
- 9 annat stöd

4. Upplevde ni någon svårighet? Ringa in rätt alternativ:

- 0
- 1 ja
- 2 nej

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

- 0 ingen svårighet
- 1 smärta
- 2 stelhet
- 3 bentrötthet
- 4 allmän trötthet, andfäddhet
- 5 balansproblem
- 6 annat

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

0 rullstolsburen, gravt handikappad

1 50 cm

2 40 cm

3 30 cm

4 20 cm

5 10 cm

6 klarar ej

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

0 rullstolsburen, gravt handikappad

1 50 cm

2 40 cm

3 30 cm

4 20 cm

5 10 cm

6 klarar ej

**ENBENSSTÅENDE**

Maxtid 30 sekunder. Testet utförs utan skor.

Händerna på ryggen, icke vikt bärande ben i neutralläge med knäleden flekterad i c:a 90°, blicken riktad framåt. Tre försök, det bästa till protokoll.

8. Höger (sek)**9. Vänster (sek)**

Test 1

Test 2

Test 3

Bästa hö



Bästa vä



ÅTTAN

Gång två varv i åttafigur, som består av en 4 cm bred linje (tejpad eller målad på golvet) med en inre diameter på 163 cm för varje cirkel. Testet startas motsols i skärningen mellan cirklarna och tidtagningen avbryts när skärningen passerats efter två "åttor". Försökspersonen bär bekväma skor och uppmanas gå så fort som möjligt *på linjen*. Tid, antal övertramp och om majoriteten av övertramp är riktade åt vänster eller höger vid varje test noteras. Ett övertramp registreras när ingen del av skon vidrör linjen.

Riktning kodas 1=Mest åt vänster 2=Mest åt höger 3=Lika

Testet upprepas två gånger:

	Tid	Övertramp	Huvudriktning
10. Test 1	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>
11. Test 2	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>

TENSIOMETER

12. Maximal isometrisk styrka i **höger** quadriceps vid 90° höft / knäflexion.

Tre försök, det bästa till protokoll.

_____ cm

_____ lb



_____ lb

_____ lb

13. Maximal isometrisk styrka i **vänster** quadriceps vid 90° höft / knäflexion.

Tre försök, det bästa till protokoll.

_____ cm

_____ lb



_____ lb

_____ lb

HANDSTYRKA (Jamar)

Tre försök, det bästa till protokoll

	14. Höger	15. Vänster
Test 1	_____	_____
Test 2	_____	_____
Test 3	_____	_____

Bästa hö Bästa vä Läge på handtag (1-2-3-4-5) Dominant hand 1=Höger 2=Vänster **CHAIR STAND**

Uppresning till stående från hård stol med armstöd

Instruktion till testerna: Håll armarna i kors över bröstet när du reser dig.

Om det inte går, tillåt uppresning på annat sätt.

Stolens höjd _____ cm

16. Klarar en uppresning? Ringa in rätt alternativ.

1. ja
 2. nej
-

17. Om ja, hur?

1. Med armarna i kors över bröstet
 2. Med stöd av händerna på låren
 3. Med hjälp av armstöd
-

18. Klarar 5 uppresningar i snabb följd med samma utgångsställning som ovan:

Tid _____ Om 5 inte klaras, ange antal _____ **SIX MINUTES WALKING TEST**

19. Avverkad sträcka på 6 minuter inomhus _____

meter

Fysisk aktivitet och funktionsförmåga Q/H-75
Kerstin Frändin 2005

09

B. Intervju

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

0.

1. Ja

2. Nej

9.

2. 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.

3. 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.

4. Cyklar du?

0. Av fysiska skäl oförmögen

1. Ja

2. Nej

9.

5. Om ja, hur ofta? (gäller sommarhalvåret)

0. Cyklar inte

1. Dagligen

2. Ett par gånger per vecka

3. Någon gång per månad

4. Någon gång per år

9.

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

(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, damning och undanplockning. Har dock ej huvudansvaret för detta.
3. Lättare fysisk ansträngning omkring 2-4 timmar per vecka, t.ex. promenader, fiske, dans, ordinärt trädgårdsarbete etc. Även promenader till och från affärer flera gånger per vecka. Har huvudansvaret för lätt hushållsarbete såsom matlagning, damning, 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.

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

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



Samma kodning som fråga 6.

8. Ange vilken eller vilka fritidsaktiviteter eller sporter enligt nedan, som du ägnat dig åt under det senaste året (räknat ett år tillbaka från och med nu).

0.

- | | | | |
|--|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Badminton | 13. Rodd | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Byggarbete | 14. Segling | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Bowling | 15. Simning | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Bordtennis | 16. Skridskoåkning | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Cykel (minst 2 km per gång eller dag) | 17. Sportfiske | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Dans | 18. Skidåkning | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Fjällvistelse med skidåkning | 19. Tennis | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Golf | 20. Terränglöpning | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Gymnastik | 21. Trädgårdsarbete | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. Kanot | 22. Vävning | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Orientering | 23. Minigolf | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. Jakt | 24. Utfärder (svamp, bär etc) | | |

Högst 5 alternativ kan anges

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

0.

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

10. Känner du dig frisk?

1. Ja
2. Nej
- 9.

11. Om nej, på vilket sätt känner du dig inte frisk?

0.

1. Hjärt-kärlbesvär
2. Luftrörsbesvär
3. Mag-tarmbesvär
4. Besvär från urinvägar
5. Muskel-ledbesvär
6. Uttalad trötthet
7. Psykiska besvär
8. Övrigt

9.

Kommentar.....

12. Har du fått någon ny tillkommen sjukdom eller råkat ut för en olyckshändelse efter 70 års ålder?

- 0.
- 1. Nej
- 2. Ja, sjukdom
- 3. Ja, olyckshändelse
- 4. 2+3
- 9.
- Kommentar.....

13. Känner du dig allmänt trött?

- 1. Nej
- 2. Ja
- 9.

14. Har du fallit någon gång under det senaste året?

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

15. Hur många gånger har du fallit?

16. Var har du fallit?

- 0.
- 1. I lägenheten
- 2. Utomhus
- 3. Övrigt
- 4. 1+2
- 9.

Kommentar.....

17. Om du har fallit, har du då fått någon skada?

- 0.
- 1. Fraktur
- 2. Mjukdelsskada (blåmärke etc.)
- 3. Ingen skada
- 9.

Kommentar.....

18. Har du behövt söka läkare p.g.a. skador efter fall?

0.

1. Ja

2. Nej

9.

Kommentar.....

**19. Varför har du fallit?**

0.

1. Yrsel

2. Svaghet

3. Snavat

4. Gått upp på natten

5. Övrigt

9.

Kommentar.....



OBS forts.

20. 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?

	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	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
2. Gå på toaletten	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
3. Tvätta dig själv	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
4. Sätta dig och resa dig ur en stol	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
5. Klä av och på dig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
6. Bada eller duscha	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
7. Gå upp och ned för trappor	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
8. Gå runt kvarteret	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
9. Sträcka dig in i garderober / skåp	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
10. Städa lägenheten (dvs sopa / damma)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
11. Laga mat som inte innebär att bära heta eller tunga saker	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
12. Skynda dig att svara i telefonen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
13. Vardagshandla	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	<input type="radio"/> <input type="radio"/>

Skalan är utarbetad av ME Tinetti, Yale University School of Medicine, översatt och omarbetad av K. Hellström, Uppsala universitet.