

## UPPLEVD-BALANS: UTFÖRA AKTIVITETER UTAN ATT FALLA Falls-Efficacy Scale Swedish version FES(S)

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 utföra följande aktiviteter utan att falla:

Om Du inte brukar/kan utföra aktiviteten tänk Dig att Du gör/kan utföra aktiviteten och försök föreställa Dig hur säker Du skulle känna Dig.

Upprepa för varje aktivitet:

- Hur säker är du på att du kan... (fråga om nedanstående aktivitet) ... utan att falla?

	Inte säker alls			Ganska säker						Helt säker	
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 dusha	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

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, Sjukgymnastikutbildningen. Akademiska sjukhuset, ing 15. 751 85 Uppsala.

	<b>Inte säker alls</b>					<b>Ganska säker</b>					<b>Helt säker</b>
<b>11. Laga mat som inte innebär att bära heta eller tunga saker</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>12. Skynda dig att svara i telefon</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>13. Vardagshandla</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

**Summa PADL (1-6):** poäng

**Summa IADL (8-13):** poäng

**Summa Total (1-13):** poäng

**Personnummer:**

**Namn:**

**Klinik. Ort:**

**Undersökare:**

**Datum:**

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, Sjukgymnastutbildningen. Akademiska sjukhuset, ing 15. 751 85  
Uppsala.

Karin Hellström  
Sjukgymnastutbildningen  
Akademiska sjukhuset, ing 15  
751 85 Uppsala  
018/6113540

## **Instruktioner till Upplevd-Balans: Utföra aktiviteter utan att falla**

Ställ frågorna efter den ordning som de är ordnade i på instrumentet dvs börja med fråga 1 och sluta med fråga 13. Låt patienten ha den uppförstorade skalan framför sig. Be patienten peka på den siffra som de vill ange. Detta är speciellt viktigt för patienter med afasi.

Instruktion till att ställa frågorna:

- Jag har här några frågor om hur Du känner inför att göra vanliga dagliga aktiviteter. För var och en av aktiviteterna, var snäll och säg mig hur säker Du känner Dig, 0 betyder Inte säker alls, 5 betyder ganska säker och 10 Helt säker på att utföra aktiviteten utan att falla.

(Upprepa för varje aktivitet) **-Hur säker är Du på att Du kan... (fråga om aktiviteten) utan att falla?**

Om den Svarande säger att han/hon inte gör eller inte kan utföra aktiviteten fråga enligt följande:

**- Jag vet att att Du inte brukar (inte kan)..... men tänk om Du gjorde (kunde), hur säker Är Du på att Du kan....(fråga om aktiviteten) utan att falla?**

Om den svarande igen säger, "Jag gör inte (kan inte) göra det ställ frågan på följande sätt:

**Jag förstår att Du inte gör (kan inte) göra det men försök att tänka om Du gjorde (kan göra) det, hur säker är Du på att Du kan.....(fråga om aktiviteten) utan att falla?**

Om de svarande fortsätter att säga: "Jag gör inte, kan inte göra det" fråga inte mer utan markera Vet ej.

Vid poängsammanräkning kan antingen

fråga 1-6 (PADL) maximalt 60 poäng ,

fråga 7-13(IADL) maximalt 60 och/eller

fråga 1-13 FES(S) Total maximalt 130 beräknas.