

# FUNCAP 27 Spørgeskema om funktionsevne

## Indledning

Dette spørgeskema skal kortlægge dit funktionsniveau inden for forskellige områder. Ingen dage er ens. Vi beder dig om at tage udgangspunkt i en gennemsnitlig dag den sidste måned - ikke den værste eller den bedste.

Hvis der er en aktivitet, som du ikke har gjort, f.eks. at gå i brusebad stående, fordi du sidder ned, så scorer du sådan, som du vil tro at denne aktivitet ville påvirke dig.

Hvad er konsekvenserne for dig, ved at udføre aktiviteterne som bekrævet nedenfor?  
I hvor høj grad påvirker det hvilke andre aktiviteter du kan foretage dig?

Alle spørgsmålene scores 0-6:

0: Jeg kan IKKE gøre dette

1: Jeg får et kraftigt nedsat funktionsniveau i mindst tre dage efter

2: Jeg kan ikke foretage mig meget andet den samme dag og 1-2 to dage efter

3: Jeg kan ikke foretage mig meget andet den samme dag

4: Jeg må skære ned på andre aktiviteter samme dag

5: Det påvirker sjældent anden aktivitet

6: Uproblematisk - påvirker ikke anden aktivitet

	0	1	2	3	4	5	6
<b>A. Personlig hygiejne/ basale funktioner</b>							
1. Gå på toilettet (ikke bækken eller bækkenstol)							
2. Tage brusebad stående							
3. Tage almindeligt tøj på							
<b>B. Gå/ bevæge dig</b>							
4. Gå en kort strækning indendørs, fra et rum til et andet							
5. Gå mellem 100 m og 1 km på fladt terræn (længden af 1-10 fodboldbaner)							
6. Fysisk aktivitet som giver høj puls, i ca. 15 minutter uden pause							

<b>C. Være oprejst</b>							
7. Sidde op i sengen ca ½ time							
8. Sidde på en almindelig stol (spisebordsstol) med benene på gulvet i ca. 2 timer							
9. Stå i ca. 5 minutter, feks. i en kø, eller mens du laver mad							
<b>D. Aktiviteter i hjemmet</b>							
10. Tungere husligt arbejde, som at vaske gulv, støvsuge eller tilsvarende i ca. ½ time, uden pause							
11. Lave et kompliceret måltid helt fra bunden, som tager ca 1 time							
<b>E. Kommunikation</b>							
12. Have en samtale på ca. 5 minutter							
13. Deltage i en samtale med tre personer i ca. ½ time							
14. Deltage i et middagsselskab, fest eller familiebegivenhed							
<b>F. Aktiviteter uden for hjemmet</b>							
15. Gå udenfor, lige ud for dit hjem							
16. Gå i en butik og købe dagligvarer							
17. Benytte offentlige transportmidler (bus eller tog)							
18. Deltage i organiserede fritidsaktiviteter som aftenskole, sport eller lignende							
<b>G. Reaktion på lyd og lys</b>							
19. Opholde dig i normal indendørs belysning uden solbriller i ca. 1 time							

20. Være udendørs i dagslys uden solbriller i ca. 2 timer							
21. Være i støjende omgivelser (indkøbscenter, café eller kontorlandskab) i ca 1 time							
<b>H. Koncentration</b>							
22. Læse en kort tekst feks. en sms på mobiltelefon							
23. Læse og forstå en fagtekst, feks. et offentligt dokument på en A4 side							
24. Bruge sociale medier for at holde kontakt med andre							
25. Koncentrere dig om en opgave i ca. 10 minutter i træk							
26. Koncentrere dig om en opgave i ca. 2 timer i træk							
27. Gennemføre en hel arbejdsdag (stillesiddende arbejde som kontorarbejde, skoledag eller studie)							