NORFUNK - Självskattning av förmåga till aktivitet

Frågorna i formuläret handlar om hur du själv skattar din aktivitetsförmåga. Kryssa i den ruta som bäst beskriver din förmåga till aktivitet. Dina svar på frågorna är ett underlag inför kommande dialog med hälso- och sjukvården.

Har du haft problem med att göra någon av dessa saker under senaste veckan?	**Inga problem**	**En del problem**	**Stora problem**	**Omöjligt att göra**
KLARA AV				
Vara uppmärksam och koncentrerad	☐	☐	☐	☐
Arbeta i grupp	☐	☐	☐	☐
Handleda andra människor	☐	☐	☐	☐
Hantera vardagliga ansvarsuppgifter	☐	☐	☐	☐
Hantera vardagliga ansträngningar och stress	☐	☐	☐	☐
Ta emot kritik	☐	☐	☐	☐
Klara av ilska och aggression	☐	☐	☐	☐
KOMMUNICERA				
Komma ihåg	☐	☐	☐	☐
Förstå muntlig information	☐	☐	☐	☐
Förstå skriftlig information	☐	☐	☐	☐
Prata	☐	☐	☐	☐
Ringa i telefon	☐	☐	☐	☐
SE OCH HÖRA				
Se på TV	☐	☐	☐	☐
Lyssna på radio	☐	☐	☐	☐

Har du haft problem med att göra någon av dessa saker under senaste veckan?	Inga problem	En del problem	Stora problem	Omöjligt att göra
GÅ och STÅ				
Stå	☐	☐	☐	☐
Gå en kort sträcka på slät mark (mindre än 1 km)	☐	☐	☐	☐
Gå en lång sträcka på slät mark (mer än 1 km)	☐	☐	☐	☐
Gå på ojämn mark	☐	☐	☐	☐
Gå i trappor	☐	☐	☐	☐
Gå och handla	☐	☐	☐	☐
Sätta på strumpor och skor	☐	☐	☐	☐
ANVÄNDA HÄNDERNA				
Plocka upp ett mynt från ett bord med fingrarna	☐	☐	☐	☐
Hålla i och styra en ratt med händerna	☐	☐	☐	☐
Köra en bil	☐	☐	☐	☐
Laga mat	☐	☐	☐	☐
Skriva	☐	☐	☐	☐
Utföra enklare arbetsuppgifter	☐	☐	☐	☐
Delta i fritidsaktiviteter	☐	☐	☐	☐
Ta av och på kläderna	☐	☐	☐	☐
LYFTA och BÄRA				
Lyfta en tom back från golvet	☐	☐	☐	☐
Bära matkassar i händerna	☐	☐	☐	☐
Ha väska eller ryggsäck på axeln eller ryggen	☐	☐	☐	☐
Dra och trycka med armarna	☐	☐	☐	☐
Städa ditt hem (även dammsuga)	☐	☐	☐	☐
Tvätta	☐	☐	☐	☐

Har du haft problem med att göra någon av dessa saker under senaste veckan?	Inga problem	En del problem	Stora problem	Omöjligt att göra
SITTA				
Sitta på en köksstol	☐	☐	☐	☐
Sitta som passagerare i en bil	☐	☐	☐	☐
Åka med kollektivtrafik (buss, tåg)	☐	☐	☐	☐

Hälso- och sjukvårdens utvecklingsstöd, Region Värmland, giltig till och med 2028-07-09