

FUNCAP55. Questionario sulla capacità funzionale.

Il questionario valuta le vostre capacità funzionali in varie attività. Non essendoci giornate uguali, basate la vostra risposta sulla vostra giornata media durante l'ultimo mese – non sulla migliore ma neanche la peggiore. Qualora la domanda fosse imperniata su un'attività che non avete affrontato, come farvi la doccia da seduti perché la fate sempre in piedi, assegnate un punteggio basandovi sulle conseguenze presunte che questa attività avrebbe avuto su di voi. Le attività indicate includono anche quelle preparatorie necessarie. Ad esempio: "Andare a fare la spesa" include vestirsi e lo spostamento richiesto.

Sarebbe una buona idea rispondere al questionario insieme a qualcuno che vi vede nella vita di tutti i giorni.

**Quali sono le conseguenze per voi se eseguite le attività descritte di seguito?
Fino a che punto ciò ha delle conseguenze su quant'altro riuscite a fare?**

A – H: Punteggio 0-6

0: Non sono in grado di farlo

1: La mia capacità viene severamente ridotta per almeno tre giorni

2: Posso fare poco altro nello stesso giorno e per uno o due giorni a seguire

3: Posso fare poco altro nello stesso giorno

4: Devo limitare le altre attività nello stesso giorno

5: Raramente influenza le altre attività

6: Non è un problema – non influenza le altre attività

		0	1	2	3	4	5	6
A	Igiene personale/funzioni di base							
1	Utilizzare il WC (non la padella o la comoda vicino al letto)							
2	Fare la doccia in piedi							
3	Vestirsi con abiti da giorno							
B	Camminare – muoversi nei dintorni							
4	Camminare per una breve distanza in casa, da stanza a stanza							
5	Camminare tra i 100 m e 1 km in piano (da 1 a 10 campi da calcio)							
6	Attività fisica con aumento del battito cardiaco, per circa 15 minuti							
C	Stare diritti							
7	Stare seduti a letto per circa 1/2 ora							
8	Stare seduti su una sedia con schienale rigido (sedia da pranzo), con i piedi che appoggiano a terra, per circa 2 ore							
9	Stare in piedi per circa 5 minuti, per esempio in coda o mentre si cucina							
D	Attività in casa							
10	Faccende domestiche più pesanti (lavare i pavimenti, passare l'aspirapolvere, ecc.), per circa 1/2 ora in modo continuo							
11	Cucinare un pasto complesso da zero, che richiede circa 1 ora di preparazione							
E	Comunicazione							
12	Fare conversazione per circa 5 minuti							
13	Partecipare a una conversazione con tre persone per circa 1/2 ora							
14	Partecipare a una cena, festa o evento familiare							
F	Attività fuori di casa							
15	Uscire nei pressi di casa							
16	Uscire per fare la spesa							
17	Utilizzare mezzi di trasporto pubblico (bus o treno)							
18	Partecipare ad attività ricreative organizzate come corsi, sport, ecc.							

		0	1	2	3	4	5	6
G	Reazione a luci e suoni							
19	Stare in una stanza con illuminazione normale, senza occhiali da sole, per circa 1 ora							
20	Stare all'esterno, di giorno, senza occhiali da sole, per circa 2 ore							
21	Stare in un ambiente rumoroso (centro commerciale, bar o uffici open space) per circa 1 ora							
H	Concentrazione							
22	Leggere un breve testo, come un messaggio di testo sul cellulare							
23	Leggere e capire un testo non di narrativa, come un documento ufficiale lungo una pagina A4							
24	Utilizzare i social per rimanere in contatto con altre persone							
25	Focalizzarsi in maniera continuata su un compito per circa 10 minuti							
26	Focalizzarsi in maniera continuata su un compito per circa 2 ore							
27	Sostenere un'intera giornata lavorativa (lavoro non fisico come lavoro d'ufficio, seguire corsi o conferenze)							