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	Spazzolare i denti senza assistenza							
3	Fare la doccia seduti, con assistenza							
4	Fare la doccia seduti, senza assistenza							
5	Fare la doccia in piedi							
6	Alzarsi e rimanere fuori dal letto per circa 1 ora							
7	Vestirsi con abiti da giorno							
B	**Camminare – muoversi nei dintorni**							
8	Camminare per una breve distanza in casa, da stanza a stanza							
9	Camminare per una distanza di circa 100 m (la lunghezza di un campo da calcio) in modo continuo, in casa o all'esterno							
10	Camminare tra i 100 m e 1 km in piano (da 1 a 10 campi da calcio)							
11	Camminare più a lungo, approssimativamente per 1 km (0,6 miglia), per lo più in piano							
12	Camminare più a lungo, approssimativamente per 1 km (0,6 miglia), su un terreno variegato o collinare							
13	Attività fisica con aumento del battito cardiaco, per circa 15 minuti							
14	Attività fisica con aumento del battito cardiaco, per circa ½ ora							
C	**Stare diritti**							
15	Stare seduti a letto per circa1/2 ora							
16	Stare seduti su una sedia con schienale rigido (sedia da pranzo), con i piedi che appoggiano a terra, per circa 10 minuti							
17	Stare seduti su una sedia con schienale rigido (sedia da pranzo), con i piedi che appoggiano a terra, per circa 2 ore							
18	Stare in piedi per circa 5 minuti, per esempio in coda o mentre si cucina							
19	Stare in piedi per lungo tempo – circa ½ ora							

		0	1	2	3	4	5	6
D	**Attività in casa**							
20	Faccende domestiche leggere (spolverare, riordinare, ecc.) per ½ ora in modo continuo							
21	Faccende domestiche più pesanti (lavare i pavimenti, passare l'aspirapolvere, ecc.), per circa ½ ora in modo continuo							
22	Fare il bucato (separare i capi, appenderli ad asciugare, piegarli)							
23	Preparare un pasto freddo semplice, come un panino o dei cereali							
24	Cucinare un pasto caldo semplice							
25	Cucinare un pasto complesso da zero, che richiede circa 1 ora di preparazione							
E	**Comunicazione**							
26	Pronunciare qualche parola							
27	Fare conversazione per circa 5 minuti							
28	Fare conversazione per circa ½ ora							
29	Scrivere un breve messaggio a mano							
30	Partecipare a una conversazione con tre persone per circa ½ ora							
31	Socializzare con amici per circa 1 ora							
32	Partecipare a una cena, festa o evento familiare							
F	**Attività fuori di casa**							
33	Uscire nei pressi di casa							
34	Uscire per impegni improrogabili, per esempio un appuntamento medico							
35	Uscire per fare la spesa							
36	Fare attività ricreative, come andare a prendere un caffè, fare compere non essenziali, ecc.							
37	Viaggiare come passeggera/o in automobile per approssimativamente 15 minuti							
38	Utilizzare mezzi di trasporto pubblico (bus o treno)							
39	Partecipare ad attività ricreative organizzate come corsi, sport, ecc.							
G	**Reazione a luci e suoni**							
40	Stare in una stanza con luci soffuse per circa ½ ora							
41	Stare in una stanza con illuminazione normale, senza occhiali da sole, per circa 1 ora							
42	Stare all'esterno, di giorno, senza occhiali da sole, per circa 2 ore							
43	Stare in un ambiente con il rumore di alcune persone che fanno una conversazione tranquilla							
44	Stare in un ambiente rumoroso (centro commerciale, bar o uffici open space) per circa 1 ora							
45	Andare al cinema, a un concerto, ecc. con un livello di rumore alto							
H	**Concentrazione**							
46	Leggere un breve testo, come un messaggio di testo sul cellulare							
47	Leggere narrativa/lettura leggera							
48	Leggere e capire un testo non di narrativa, come un documento ufficiale lungo una pagina A4							
49	Fare semplici calcoli aritmetici a mente							
50	Scrivere brevi messaggi sul cellulare o tablet							
51	Utilizzare i social per rimanere in contatto con altre persone							

		0	1	2	3	4	5	6
52	Guardare la TV (serie TV, notiziari)							
53	Focalizzarsi in maniera continuata su un compito per circa 10 minuti							
54	Focalizzarsi in maniera continuata su un compito per circa 2 ore							
55	Sostenere un'intera giornata lavorativa (lavoro non fisico come lavoro d'ufficio, seguire corsi o conferenze)							