

FUNCAP27. Dotazník funkčnej kapacity

Tento dotazník hodnotí Vašu funkčnú kapacitu pri rôznych aktivitách. Jednotlivé dni sú rôzne. Odpovedajte na základe priemerného dňa za posledný mesiac – nie podľa najhoršieho ani najlepšieho dňa. Ak sa otázka týka činnosti, ktorú ste nevykonali, napríklad sprchovania v sede, pretože sa vždy sprchujete v stoji, ohodnoňte ju podľa toho, ako si myslíte, že by Vás táto činnosť ovplyvnila.

Uvedené aktivity zahŕňajú aj činnosti nevyhnutné na ich vykonanie.

Príklad: „Ísť do obchodu na nákup potravín“ zahŕňa obliekanie a nevyhnutný presun na miesto nákupu.

Je vhodné vyplniť dotazník spoločne s niekým, kto Vás vidí v každodennom živote.

Aké sú pre Vás dôsledky, ak vykonáte nižšie popísané činnosti?

Do akej miery to ovplyvňuje to, koľko iných činností môžete ešte vykonať?

A až H: Skóre 0-6:

0: Toto nedokážem urobiť

1: Moja kapacita bude výrazne znížená aspoň tri dni

2: V ten istý deň a ešte jeden až dva dni potom dokážem urobiť len málo iných činností

3: V ten istý deň dokážem urobiť len málo iných činností

4: Musím obmedziť ostatné činnosti v ten istý deň

5: Toto zriedkavo ovplyvňuje ostatné činnosti

6: Bez problémov – neovplyvňuje to ostatné činnosti

		0	1	2	3	4	5	6
A	Osobná hygiena / základné činnosti							
1	Používanie toalety (nie podložnej misy alebo prenosnej toalety pri posteli)							
2	Sprchovanie v stoji							
3	Obliekanie sa do bežného oblečenia							
B	Chôdza – pohyb							
4	Chôdza na krátku vzdialenosť v interiéri, z jednej miestnosti do druhej							
5	Chôdza približne 100 m až 1 km po rovine (dĺžka 1 až 10 futbalových ihrísk)							
6	Fyzická aktivita so zvýšenou srdcovou frekvenciou približne 15 minút							
C	Vzpriamená poloha							
7	Sedenie v posteli približne ½ hodiny							
8	Sedenie vzpriamene na stoličke (jedálenskej stoličke) s nohami na podlahe približne 2 hodiny							
9	Státie približne 5 minút, napr. pri čakaní v rade alebo pri varení							
D	Aktivity v domácnosti							
10	Ťažšie domáce práce (umývanie podláh, vysávanie a pod.) približne ½ hodiny súvisle							
11	Varenie zložitého jedla zo základných surovín, približne 1 hodina prípravy							
E	Komunikácia							
12	Viesť rozhovor približne 5 minút							
13	Zúčastniť sa rozhovoru s tromi ľuďmi približne ½ hodiny							
14	Zúčastniť sa večere, oslavy alebo rodinnej udalosti							
F	Aktivity mimo domácnosti							
15	Vyjsť tesne pred dom							
16	Ísť do obchodu na nákup potravín							

		0	1	2	3	4	5	6
17	Používať verejnú dopravu (autobus alebo vlak)							
18	Zúčastniť sa organizovaných voľnočasových aktivít, ako sú kurzy, šport a pod.							
G	Reakcie na svetlo a zvuk							
19	Pobyt v miestnosti s normálnym osvetlením, bez slnečných okuliarov, približne 1 hodinu							
20	Pobyt vonku na dennom svetle bez slnečných okuliarov približne 2 hodiny							
21	Pobyt v hlučnom prostredí (nákupné centrum, kaviareň alebo open space kancelária) približne 1 hodinu							
H	Koncentrácia							
22	Čítanie krátkeho textu, napr. textovej správy v mobile							
23	Čítanie a porozumenie neumeleckého textu, napr. úradného dokumentu na 1 stranu A4							
24	Používanie sociálnych médií na udržiavanie kontaktu s ostatnými							
25	Zameranie sa na úlohu približne 10 minút súvisle							
26	Zameranie sa na úlohu približne 2 hodiny súvisle							
27	Zvládanie celého pracovného dňa (nefyzickej práce, ako napr. kancelárskej práce, vyučovania alebo prednášok)							