FUNCAP55. Spurningalisti um færni

Þessi spurningalisti snýst um getu þína við ýmsar athafnir. Engir tveir dagar eru eins. Svaraðu miðað við hvernig „meðaldagurinn" þinn hefur verið síðastliðinn mánuð - ekki eins og versti eða besti dagurinn. Ef spurt er um eitthvað sem þú hefur ekki gert, til dæmis að fara í sturtu sitjandi, en þú stendur alltaf í sturtu, þá skaltu svara eins og þú telur líklegt að viðkomandi athöfn hefði haft áhrif á þig. Athafnirnar sem nefndar eru fela einnig í sér allt sem þarf til að framkvæma þær. Dæmi: *„Að fara í matvörubúð og versla"* felur líka í sér að klæða sig, fara í búðina og aftur heim.

Það er góð hugmynd að svara spurningunum með einhverjum sem þekkir vel til þín í daglegu lífi.

Hvaða afleiðingar hefur það fyrir þig að gera það sem talið er upp hér fyrir neðan?
Hvað hefur það mikil áhrif á hversu margt annað þú getur gert?

Athafnir A til H hafa svarmöguleikana 0-6:

0: Ég get EKKI gert þetta
1: Ég verð mjög veikburða í að minnsta kosti þrjá daga eftir þetta
2: Ég get nánast ekki gert neitt annað þann daginn og allt að tveimur dögum í viðbót
3: Ég get varla gert neitt annað það sem eftir er þann daginn
4: Ég verð að takmarka aðrar athafnir sama dag
5. Það hefur sjaldan áhrif á aðrar athafnir
6: Ekkert vandamál, þetta hefur engin áhrif á aðrar athafnir

		0	1	2	3	4	5	6
A	**Eigin umsjá/ grunnathafnir**							
1	Nota salernið (ekki næturgagn eða færanlegan salernisstól)							
2	Bursta tennurnar hjálparlaust							
3	Fara í sturtu sitjandi, með aðstoð							
4	Fara í sturtu sitjandi, án aðstoðar							
5	Fara í sturtu standandi							
6	Fara fram úr og vera á fótum (ekki í rúminu) í u.þ.b. klukkutíma							
7	Að klæða þig í venjuleg föt							
B	**Að ganga – hreyfa sig**							
8	Ganga stutta vegalengd innandyra, úr einu herbergi í annað							
9	Ganga stutta samfellda vegalengd, um 100 m (svipað langt og fótboltavöllur), inni eða úti							
10	Ganga um 100 m til 1 km á jafnsléttu (lengd 1 til 10 fótboltavalla)							
11	Lengri gönguferð. Um 1 km, að mestu á jafnsléttu							
12	Lengri gönguferð. Um 1 km, í hæðóttu landslagi eða með misjöfnu undirlagi							
13	Líkamleg hreyfing/þjálfun svo púlsinn hækki, í um 15 mín.							
14	Líkamleg hreyfing/þjálfun svo púlsinn hækki, í um hálftíma							
C	**Að vera í uppréttri stöðu**							
15	Sitja uppi í rúminu í um hálftíma							
16	Sitja á venjulegum stól með baki (t.d. borðstofustól), með fætur á gólfinu í um 10 mínútur							
17	Sitja á venjulegum stól með baki (t.d. borðstofustól), með fætur á gólfinu í u.þ.b. 2 klukkutíma							
18	Standa í um 5 mínútur, t.d. í biðröð eða við matreiðslu							
19	Standa lengi, í um hálftíma							
D	**Heimilisstörf**							
20	Létt heimilisstörf (t.d. að ganga frá, þurrka af, o.s.frv.) í um hálftíma samfleytt							

21	Erfiðari heimilisstörf (svo sem að skúra, ryksuga o.þ.h.) í um hálftíma samfleytt							
22	Sinna þvotti (flokka, hengja upp og brjóta saman)							
23	Útbúa einfalda kalda máltíð, t.d. brauðsneið eða morgunkorn							
24	Elda einfalda heita máltíð							
25	Elda flókna máltíð frá grunni, um 1 klst. vinna							
E	**Samskipti**							
26	Segja nokkur orð							
27	Taka virkan þátt í samtali í um 5 mínútur							
28	Taka virkan þátt í samtali í um hálftíma							
29	Handskrifa stutt skilaboð							
30	Taka þátt í um hálftíma samtali við þrjá einstaklinga							
31	Umgangast vini þína í um klukkutíma							
32	Taka þátt í matarboði, veislu eða fjölskylduviðburði							
F	**Athafnir utan heimilisins**							
33	Að fara rétt aðeins út fyrir hússins dyr							
34	Að sinna nauðsynlegu erindi, t.d. fara til læknis							
35	Að fara út í matvörubúð og versla							
36	Gera eitthvað skemmtilegt, t.d. fara á kaffihús, kíkja í búðir o.s.frv.							
37	Vera farþegi í bíl í um 15 mínútur							
38	Nota almenningssamgöngur (strætó eða rútu)							
39	Taka þátt í skipulögðu frístundastarfi, svo sem námskeiði, íþróttaiðkun eða þ.h.							
G	**Viðbrögð við ljósi og hljóði**							
40	Að vera í herbergi með dempaðri lýsingu í um hálftíma							
41	Að vera í herbergi með venjulegri lýsingu, án sólgleraugna, í um eina klukkustund							
42	Að vera utanhúss í dagsbirtu, án sólgleraugna, í um 2 klst.							
43	Að vera í umhverfi þar sem þú heyrir óminn af hljóðlátu samtali nokkurra einstaklinga							
44	Að vera í háværu umhverfi (verslunarmiðstöð, kaffihúsi eða opnu skrifstofurými) í um 1 klukkustund							
45	Fara í bíó, á tónleika eða annað slíkt hávaðasamt umhverfi							
H	**Einbeiting**							
46	Lesa stuttan texta, svo sem SMS í farsíma							
47	Lesa skáldsögu eða eitthvað annað skemmtilegt og auðlesið							
48	Lesa og skilja fræðilegan texta, t.d. opinbert skjal á einni A4-síðu							
49	Reikna einfaldan hugarreikning							
50	Skrifa stutt skilaboð á farsímann eða spjaldtölvu							
51	Nota samfélagsmiðla til að halda sambandi við aðra							
52	Horfa á sjónvarp (þáttaraðir, fréttir)							
53	Einbeita þér að verkefni í um 10 mínútur samfleytt							
54	Einbeita þér að verkefni í um 2 klukkustundir samfleytt							
55	Vinna kyrrsetuvinnu í heilan dag (t.d. skrifstofuvinnu, halda fyrirlestra eða vera í skóla)							