

Efri árin
Mat á færni og fötlun (MFF)

EFRI ÁRIN MFF: FÆRNI

Höfundar: Alan Jette sjúkraþjálfari, PhD, MPH og Stephen Haley sjúkraþjálfari, PhD

Umsjón með þýðingu: Sólveig Ása Árnadóttir sjúkraþjálfari, MS, lektor við HA, netfang: saa@unak.is

© Efri árin: Mat á færni og fötlun (MFF) er íslensk þýðing á The Late-Life Function and Disability Instrument sem kom upphaflega út á ensku árið 2002. Höfundarrétturinn tilheyrir Boston University. Þessi þýðing er eingöngu ætluð til rannsókna. Óheimilt er að taka afrit af henni, dreifa eða nota með viðskipti í huga.

Efnisyfirlit

Leiðbeiningar sem á að lesa fyrir viðmælanda	bls. 3
Spurningalisti (meginspurningar)	bls. 4-5
Viðbótarspurningar fyrir þá sem nota hjálpartæki	bls. 6
Skýringarmynd 1. Svarmöguleikar fyrir meginspurningar	bls. 7
Skýringarmynd 2. Svarmöguleikar fyrir viðbótarspurningar tengdar hjálpartækjum	bls. 8

LEIÐBEININGAR MEÐ SPURNINGUM UM FÆRNI:

Í eftirfarandi spurningalista spyr ég þig um getu þína til að framkvæma ákveðnar daglegar athafnir. Ég hef áhuga á að vita *hvernig þú upplifir sjálf/sjálfur getu þína* á venjulegum degi. Það skiptir ekki máli hvort þú gerir það sem spurt er um í raun daglega og reyndar gæti ég nefnt eitthvað sem þú gerir aldrei. Þú getur samt sem áður svarað þeim spurningum með því að meta hversu erfið þú heldur að athöfnin gæti reynst þér á venjulegum degi.

Meðal þátta sem geta haft áhrif á hvort þér finnst athafnirnar erfiðar eru sársauki, þreyta, hræðsla, máttleysi, eymsli, veikindi, heilsufar eða fötlun.

Mig langar til að vita hversu erfið hver athöfn er ef þú færð enga aðstoð frá öðrum og notar ekki staf, göngugrind eða önnur gönguhjálpartæki (og ekki heldur hjólastól).

Upplýsingar fyrir spyril:

Það er í lagi að nota fastan stuðning (t.d. að styðja sig við húsgögn eða vegg) í atriðunum í færnihlutunum nema annað sé tekið fram.

[Sýnið þátttakanda skýringarmynd með svarmöguleikum]

Gerðu svo vel og veldu úr eftirfarandi svörum:

Ekkert

Lítills háttar

Töluvert

Mjög

Get alls ekki

Nú skulum við byrja...

Spurningar um færni

Hversu erfitt áttu með að ...? (Mundu að þetta er án aðstoðar frá öðrum og án allra gönguhjálpartækja).	Ekkert	Lífls háttar	Töluvert	Mjög	Get alls ekki
F1. Skrúfa lokið af krukku, sem ekki hefur verið opnuð áður, án þess að nota tæki til þess	5	4	3	2	1
F2. Fara upp og niður stiga, milli hæða innandyra, með stuðningi af handriði	5	4	3	2	1
F3. Klæða þig í síðbuxur og úr þeim (þar með talið að hneppa og renna rennilás)	5	4	3	2	1
F4. Hlaupa 800 m eða meira	5	4	3	2	1
F5. Nota algeng eldhúshöld (t.d. dósaopnara, ostaskera eða beittan hníf)	5	4	3	2	1
F6. Halda á fullu vatnsglasi í annarri hendi	5	4	3	2	1
F7. Ganga 1½ km með nauðsynlegum hvíldum á leiðinni	5	4	3	2	1
F8. Fara upp og niður stiga milli hæða, utandyra, án þess að nota handrið	5	4	3	2	1
F9. Hlaupa stutta vegalengd, t.d. til að ná strætisvagni	5	4	3	2	1
F10. Teygja þig upp fyrir höfuð þegar þú stendur. T.d. til að toga í streng á rúllugardínum	5	4	3	2	1
F11. Setjast á lágan mjúkan sófa og standa upp úr honum	5	4	3	2	1
F12. Fara í og úr kápu eða jakka	5	4	3	2	1
F13. Teygja þig aftur fyrir bak eins og til að þræða belti í smeyg	5	4	3	2	1
F14. Stíga upp á og niður af gangstéttarbrún	5	4	3	2	1
F15. Opna þunga útidyrhurð	5	4	3	2	1
F16. Rífa upp pakkningar utan af nasli (t.d. plast utan af kexi) með handaflinu einu saman	5	4	3	2	1
F17. Hella úr stórrí könnu	5	4	3	2	1
F18. Fara inn í bíl/leigubíl (fólksbifreið) og úr honum aftur	5	4	3	2	1

Spurningar um færni, framhald

Hversu erfitt áttu með að...? (Mundu að þetta er án aðstoðar frá öðrum og án allra gönguhjálpartækja).	Ekkert	Lítils háttar	Töluvert	Mjög	Get alls ekki
F19. Ganga u.þ.b. 3 km á ósléttum vegi eða slóð og í brekkum	5	4	3	2	1
F20. Fara upp og niður stiga, á milli þriggja hæða innandyra, með stuðningi af handriði	5	4	3	2	1
F21. Taka upp eldhússtól og færa hann til að þrifa	5	4	3	2	1
F22. Stíga upp á skammel til að teygja þig upp í háan skáp	5	4	3	2	1
F23. Búa um rúmið, þar með talið að slétta og strekkja lakið og setja rúmteppi yfir rúmið.	5	4	3	2	1
F24. Halda á einhverju með báðum höndum meðan þú ferð upp stiga á milli hæða (t.d. þvottabala)	5	4	3	2	1
F25. Beygja þig niður, úr uppréttri stöðu, til að taka upp fót sem liggja á gólfinu	5	4	3	2	1
F26. Ganga um á einni hæð heima hjá þér og taka með í reikninginn, þröskulda, dyr, húsgögn og mismunandi gólfefni	5	4	3	2	1
F27. Standa upp af gólfinu (ef þú hefur legið þar)	5	4	3	2	1
F28. Standa við vaskinn og þvo upp diska, potta og áhöld	5	4	3	2	1
F29. Ganga nokkrar húslengdir (u.þ.b. 100 m)	5	4	3	2	1
F30. Ganga rösklega 1½ km án þess að stoppa til að hvíla þig	5	4	3	2	1
F31. Fara upp í strætisvagn og úr honum aftur	5	4	3	2	1
F32. Ganga úti í hálku	5	4	3	2	1

Spurningar um færni Fyrir þá sem nota gönguhjálpartæki

Eftirfarandi spurningar eru einungis fyrir fólk sem notar stafi, göngugrindur eða önnur gönguhjálpartæki.

Hversu erfitt áttu með að..... þegar þú notar staf, göngugrind eða annað gönguhjálpartæki?	Ekkert	Lítils háttar	Töluvert	Mjög	Get alls ekki
FH7. Ganga 1½ km með nauðsynlegum hvíldum á leiðinni	5	4	3	2	1
FH8. Fara upp og niður stiga milli hæða, utandyra, án þess að halda í handrið	5	4	3	2	1
FH14. Stíga upp á og niður af gangstéttarbrún	5	4	3	2	1
FH15. Opna þunga útidyrhurð	5	4	3	2	1
FH26. Ganga um á einni hæð heima hjá þér og taka með í reikninginn, þröskulda, dyr, húsgögn og mismunandi gólfefni	5	4	3	2	1
FH29. Ganga nokkrar húslengdir (u.þ.b. 100 m)	5	4	3	2	1
FH30. Ganga rösklega 1½ km án þess að stoppa til að hvíla þig	5	4	3	2	1
FH32. Ganga úti í hálku	5	4	3	2	1

Skýringarmynd 1. Svarmöguleikar fyrir meginspurningar.

Hversu erfitt áttu með að gera athöfnina án aðstoðar og án þess að nota staf, göngugrind eða annað gönguhjálpartæki á þessu tímabili í lífi þínu?



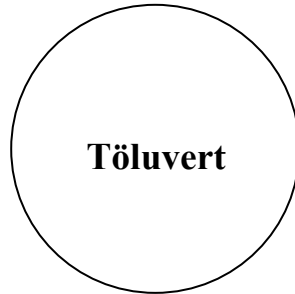
Ekkert

Þú átt ekki í neinum erfiðleikum með þessa athöfn upp á eigin spýtur



Lítills háttar

Þú getur gert þetta ein(n) en það er svolítið erfitt



Töluvert

Þú getur gert þetta ein(n) en það er í meðallagi erfitt



Mjög

Þú getur bjargað þér án hjálpar en átt mjög erfitt með það



Get alls ekki

Athöfnin er svo erfið að þú getur ekki gert hana nema með hjálp

Þættir sem geta haft áhrif á hversu erfitt þú átt með athöfnina:

Sársauki	Eymsli
Þreyta	Veikindi
Hræðsla	Heilsufar
Máttleysi	Fötlun

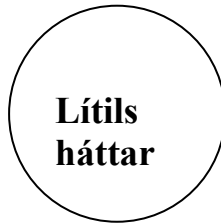
Skýringarmynd 2. Svarmöguleikar fyrir viðbótarspurningar tendar hjálpartækjum (einungis fyrir þá sem nota stafi eða göngugrindur).

Hversu erfitt áttu með að framkvæma athöfnina, á þessu tímabili í lífi þínu, ef þú notar stafinn þinn, göngugrindina eða eitthvert annað gönguhjálpartæki?



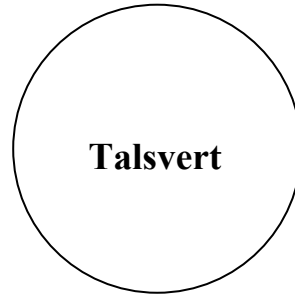
Ekkert

Þú átt ekki í neinum erfiðleikum með þessa athöfn upp á eigin spýtur



Lítills háttar

Þú getur gert þetta ein(n) en það er svolítið erfitt



Talsvert

Þú getur gert þetta ein(n) en það er í meðallagi erfitt



Mjög

Þú getur bjargað þér án hjálpar en átt mjög erfitt með það



Get alls ekki

Athöfnin er svo erfið að þú getur ekki gert hana nema með hjálp

Þættir sem geta haft áhrif á hversu erfitt þú átt með athöfnina:

Sársauki	Eymsli
Þreyta	Veikindi
Hræðsla	Heilsufar
Máttleysi	Fötlun