

Efri árin  
Mat á færni og fötlun (MFF)

**EFRI ÁRIN MFF: FÖTLUN**

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 .....	bls. 4-5
Skýringarmynd 1. Svarmöguleikar við fyrri hluta spurninga .....	bls. 6
Skýringarmynd 2. Svarmöguleikar við seinni hluta spurninga .....	bls. 7

## LEIÐBEININGAR MEÐ SPURNINGUM UM FÖTLUN:

Í eftirfarandi spurningum spyr ég þig um daglegar athafnir þínar á þessu tímabili í lífi þínu.

Hver spurning skiptist í tvennt.

Í fyrsta lagi, spyr ég *hversu oft* þú gerir tiltekna athöfn.

Í öðru lagi, spyr ég *hversu takmörkuð finnst þér geta þín til að gera athöfnina*.

### Útskýrðu eftirfarandi fyrir viðmælandanum áður en þú byrjar að spyrja:

Veldu úr eftirfarandi svörum við fyrri hluta spurningarinnar (*Hversu oft gerir þú tiltekna athöfn?*):

**Mjög oft**

**Oft**

**Annað slagið**

**Næstum aldrei**

**Aldrei**

[Sýnið þátttakanda skýringarmynd]

Veldu úr eftirfarandi svörum við seinni hluta spurningarinnar (*Hversu takmörkuð finnst þér geta þín til að gera athöfnina?*):

**Alls ekkert**

**Lítills háttar**

**Töluvert**

**Mjög**

**Algjörlega**

[Sýnið þátttakanda skýringarmynd]

Þér getur t.d. fundist geta þín til að gera athöfnina vera takmörkuð vegna heilsufars þíns eða vegna þess að athöfnin kostar mikla andlega og líkamlega orku. Hafðu í huga að utanaðkomandi þættir geta líka gert þér erfitt fyrir. Umhverfið gæti sett þér skorður við að gera það sem þig langar til og má þar nefna sem dæmi akstur á milli staða, aðgengi og félags- eða fjárhagslegar aðstæður. Hafðu alla þessa þætti í huga þegar þú svarar þessum hluta spurninganna.

Þú skalt í öllum tilfellum velja það svar sem lýsir sem best hvernig þér hefur liðið.

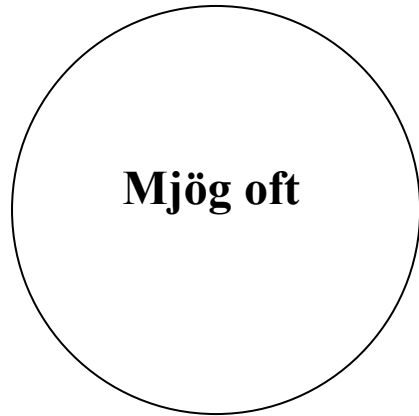
Nú skulum við byrja...

Spurningar um fötlun	Hversu oft...?					Hversu takmörkuð finnst þér geta þín til að ...?				
	Mjög oft	Oft	Annað slagð	Næstum aldrei	Aldrei	Alls ekkert	Lítills háttar	Töluvert	Mjög	Algjörlega
<b>D1. Hefurðu (hafa) samband við aðra með bréfaskriftum, tölvupósti eða í síma.</b>	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D2. Heimsækirðu (heimsækja) vini og ættingja.</b>	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D3. Annast þú (annast) um aðra eða aðstoðar (aðstoða) þá.</b> Hér er t.d. átt við að aðstoða aðra við að þrifa sig eða klæða, aka þeim á milli staða og sinna erindum fyrir ættingja eða vini.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D4. Sérðu (sjá) um heimilisstörf og aðra innivinnu.</b> Hér er m.a. átt við að bera ábyrgð á húshaldi, þvotti, þrifum og minniháttar viðgerðum heimavið.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D5. Vinnurðu (vinna) sjálfboðavinnu utan heimilis.</b>	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D6. Tekurðu (taka) þátt í virku tómstundastarfi.</b> Hér má nefna sund, fjallgöngur, skokk, keiluspil eða golf.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D7. Sérðu (sjá) um fjármál og rekstur á heimilinu.</b> Hér er t.d. átt við að sýsla með og bera ábyrgð á peningunum þínum. Borga reikninga, hafa samskipti við leigusala eða leigjanda og fást við þjónustufyrirtæki eða opinberar stofnanir.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D8. Hugsarðu (hugsa) sjálf (ur) um heilsu þína.</b> Þetta getur falið í sér að taka dagleg lyf, fylgja leiðbeiningum um sérfæði og panta tíma hjá lækni.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Spurningar um fötlun, framhald	Hversu oft...?					Hversu takmörkuð finnst þér geta þín til að ...?				
	Mjög oft	Oft	Annað slagð	Næstum aldrei	Aldrei	Alls ekkert	Lítills háttar	Töluvert	Mjög	Algjörlega
<b>D9. Ferðast þú (ferðast) út úr bænum eða sveitafélaginu og gistir a.m.k. eina nótt.</b>	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D10. Tekurðu (taka) þátt í reglubundinni líkamsrækt.</b> Í þessu felst að ganga sér til þjálfunar, hjóla á æfingahjól, lyfta lóðum eða taka þátt í hópleikfimitímum.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D11. Býðurðu (bjóða) fólki heim í mat, kaffi eða aðra skemmtun.</b>	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D12. Ferðu (fara) með öðrum út á meðal fólks eins og á veitingahús eða í bíó.</b>	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D13. Sérðu (sjá) sjálf/-ur um persónulega umhirðu.</b> Þetta felur í sér að baða sig, klæðast og fara á salerni.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D14. Tekurðu (taka) þátt í skipulögðu félagsstarfi.</b> Í þessu felst að vera í klúbbum/félögum, spila á spil, taka þátt í atburðum á vegum félagsstarfs eldri borgara, samfélagsins sem þú býrð í eða þátttöku í trúarhópum.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D15. Sinnirðu (sinna) erindum innanbæjar/-sveitar.</b> Hér er t.d. átt við að sjá um og bera ábyrgð á að kaupa í matinn og aðrar persónulegar nauðsynjar og fara í banka, á bókasafn eða í fatahreinsun.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>D16. Útbýrðu (útbúa) mat fyrir sjálfa/-n þig.</b> Þetta er felur í sér að undirbúa matinn, elda, bera á borð og ganga frá á eftir.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

## Skýringarmynd 1. Svarmöguleikar við fyrri hluta spurninga.

Hversu oft ...?

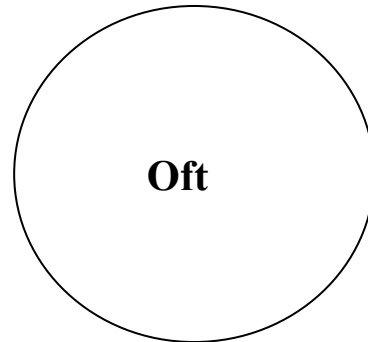


**Mjög oft**

Margsinnis

Æ ofan í æ

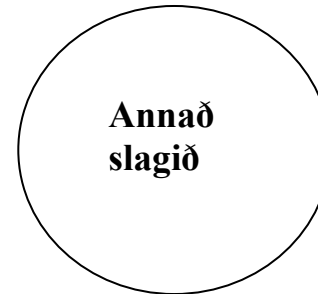
Stór hluti  
af lífi þínu



**Oft**

Iðulega

Reglulegur  
hluti af lífi þínu

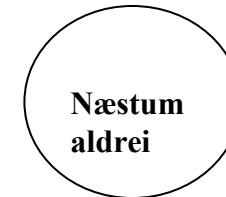


**Annað  
slagið**

Ekki oft

Stundum

Öðru hverju



**Næstum  
aldrei**

Sjaldan

Varla nokkurn tíman



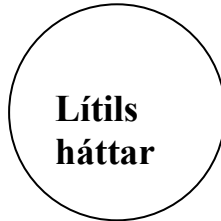
**Aldrei**

## Skýringarmynd 2. Svarmöguleikar við seinni hluta spurninga.

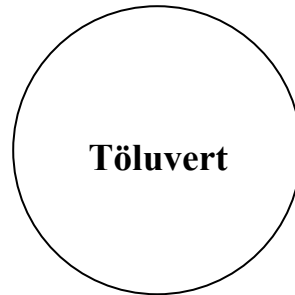
Hversu takmörkuð finnst þér geta þín til að ...?



Alls ekkert



Lítills  
háttar



Töluvert



Mjög



Algjörlega

Engar  
hindranir

Smávægilegar  
hindranir

Miðlungs  
hindranir

Miklar  
hindranir

Algjör hindrun  
Get alls ekki  
Ógerlegt

Dæmi um þætti sem geta takmarkað hvað þú gerir:

- Andleg eða líkamleg orka
- Of mikil áreynsla
- Félags- og fjárhagslegar aðstæður
- Vandamál með samgöngur (t.d. erfitt að fá akstur á milli staða)
- Þættir sem tengjast aðgengi
- Heilsufar