

Nafn:	Kennitala:
Dagsetning:	Spyrill:
Athugasemdir:	

Mat á líkamsvirkni aldraðra (MLA) Physical Activity Scale for the Elderly (P A S E)

Eftirfarandi spurningar snúast um hvernig þú reyndir á þig líkamlega í síðustu viku. Mig langar til að spyrja þig hvað þú gerðir í frístundum, í vinnu og við heimilishald. Ég spyr bæði hversu oft þú tókst þátt í viðkomandi athöfn á síðustu 7 dögum og í hve margar klukkustundir í senn (réttu þátttakanda spjalddið með svarmöguleikum). Gjörðu svo vel að nota þetta spjald þegar þú svarar spurningunum:

1A.	Hversu oft hefur þú setið við athafnir eins og lestur og handavinnu eða horft á sjónvarp á síðustu 7 dögum?				
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">(1) <i>ALDREI</i></td> <td style="width: 25%; text-align: center;">(2) <i>SJALDAN</i> [1-2 dagar]</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">(3) <i>STUNDUM</i> [3-4 dagar]</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">(4) <i>OFT</i> [5-7 dagar]</td> </tr> </table>	(1) <i>ALDREI</i>	(2) <i>SJALDAN</i> [1-2 dagar]	(3) <i>STUNDUM</i> [3-4 dagar]	(4) <i>OFT</i> [5-7 dagar]
(1) <i>ALDREI</i>	(2) <i>SJALDAN</i> [1-2 dagar]	(3) <i>STUNDUM</i> [3-4 dagar]	(4) <i>OFT</i> [5-7 dagar]		
B.	Hvaða athafnir voru þetta? _____				
C.	Hvað fóru að meðaltali margar klukkustundir á dag í þessar athafnir sem krefjast ekki líkamlegrar áreynslu?				
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">(1) <i>MINNA EN 1 KLST.</i></td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(2) <i>1 EN MINNA EN 2 KLST.</i></td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">(3) <i>2-4 KLST.</i></td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(4) <i>MEIRA EN 4 KLST</i></td> </tr> </table>	(1) <i>MINNA EN 1 KLST.</i>	(2) <i>1 EN MINNA EN 2 KLST.</i>	(3) <i>2-4 KLST.</i>	(4) <i>MEIRA EN 4 KLST</i>
(1) <i>MINNA EN 1 KLST.</i>	(2) <i>1 EN MINNA EN 2 KLST.</i>				
(3) <i>2-4 KLST.</i>	(4) <i>MEIRA EN 4 KLST</i>				

2A.	Hversu oft fórstu út af heimilinu og á göngu út fyrir lóðina á síðustu 7 dögum? Til dæmis þér til skemmtunar, til þess að fá þér hreyfingu, milli heimilis og vinnu, út með hundinn o.þ.h..				
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">(1) <i>ALDREI</i></td> <td style="width: 25%; text-align: center;">(2) <i>SJALDAN</i> [1-2 dagar]</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">(3) <i>STUNDUM</i> [3-4 dagar]</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">(4) <i>OFT</i> [5-7 dagar]</td> </tr> </table>	(1) <i>ALDREI</i>	(2) <i>SJALDAN</i> [1-2 dagar]	(3) <i>STUNDUM</i> [3-4 dagar]	(4) <i>OFT</i> [5-7 dagar]
(1) <i>ALDREI</i>	(2) <i>SJALDAN</i> [1-2 dagar]	(3) <i>STUNDUM</i> [3-4 dagar]	(4) <i>OFT</i> [5-7 dagar]		
C.	Hvað gekkst að meðaltali í margar klukkustundir á dag?				
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">(1) <i>MINNA EN 1 KLST.</i></td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(2) <i>1 EN MINNA EN 2 KLST.</i></td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">(3) <i>2-4 KLST.</i></td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(4) <i>MEIRA EN 4 KLST</i></td> </tr> </table>	(1) <i>MINNA EN 1 KLST.</i>	(2) <i>1 EN MINNA EN 2 KLST.</i>	(3) <i>2-4 KLST.</i>	(4) <i>MEIRA EN 4 KLST</i>
(1) <i>MINNA EN 1 KLST.</i>	(2) <i>1 EN MINNA EN 2 KLST.</i>				
(3) <i>2-4 KLST.</i>	(4) <i>MEIRA EN 4 KLST</i>				

3A.	Hversu oft hefur þú á síðustu 7 dögum stundað léttar íþróttir eða tómstundir eins og rólegan dans, boccia, keiluspil, píluspil, golf (í golfbíl), að draga fyrir fisk, rólega hreyfingu í sundlaug eða aðrar sambærilegar athafnir.				
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 25%; text-align: center;">(1) <i>ALDREI</i></td> <td style="width: 25%; text-align: center;">(2) <i>SJALDAN</i> [1-2 dagar]</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">(3) <i>STUNDUM</i> [3-4 dagar]</td> <td style="width: 25%; text-align: center;">(4) <i>OFT</i> [5-7 dagar]</td> </tr> </table>	(1) <i>ALDREI</i>	(2) <i>SJALDAN</i> [1-2 dagar]	(3) <i>STUNDUM</i> [3-4 dagar]	(4) <i>OFT</i> [5-7 dagar]
(1) <i>ALDREI</i>	(2) <i>SJALDAN</i> [1-2 dagar]	(3) <i>STUNDUM</i> [3-4 dagar]	(4) <i>OFT</i> [5-7 dagar]		
B.	Hvaða athafnir voru þetta? _____				
C.	Hvað fóru að meðaltali margar klukkustundir á dag í þessar léttu íþróttir eða tómstundir?				
	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">(1) <i>MINNA EN 1 KLST.</i></td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(2) <i>1 EN MINNA EN 2 KLST.</i></td> </tr> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">(3) <i>2-4 KLST.</i></td> <td style="width: 50%; text-align: center;">(4) <i>MEIRA EN 4 KLST</i></td> </tr> </table>	(1) <i>MINNA EN 1 KLST.</i>	(2) <i>1 EN MINNA EN 2 KLST.</i>	(3) <i>2-4 KLST.</i>	(4) <i>MEIRA EN 4 KLST</i>
(1) <i>MINNA EN 1 KLST.</i>	(2) <i>1 EN MINNA EN 2 KLST.</i>				
(3) <i>2-4 KLST.</i>	(4) <i>MEIRA EN 4 KLST</i>				

4A. Hversu oft hefur þú á síðustu 7 dögum stundað miðlungs erfiðar íþróttir eða tómstundir eins og samkvæmisdans, rólegt sund, blak, golf (án golfbíls), tvíliðaleik í tennis, útreiðartúr, skauta eða aðrar sambærilegar athafnir.

(1) *ALDREI*

(2) *SJALDAN*
[1-2 dagar]

(3) *STUNDUM*
[3-4 dagar]

(4) *OFT*
[5-7 dagar]

B. Hvaða athafnir voru þetta? _____

C. Hvað fóru að meðaltali margar klukkustundir á dag í þessar miðlungs erfiðu íþróttir eða tómstundir?

(1) *MINNA EN 1 KLST.*

(2) *1 EN MINNA EN 2 KLST.*

(3) *2-4 KLST.*

(4) *MEIRA EN 4 KLST*

5A. Hversu oft hefur þú á síðustu 7 dögum stundað erfiðar íþróttir eða tómstundir eins og hlaup, synda rösklega, þolfimi, hjólríðar, fara á skíði (svig- eða gönguskíði), fjallgöngur eða aðrar sambærilegar athafnir.

(1) *ALDREI*

(2) *SJALDAN*
[1-2 dagar]

(3) *STUNDUM*
[3-4 dagar]

(4) *OFT*
[5-7 dagar]

B. Hvaða athafnir voru þetta? _____

C. Hvað fóru að meðaltali margar klukkustundir á dag í þessar erfiðu íþróttir eða tómstundir?

(1) *MINNA EN 1 KLST.*

(2) *1 EN MINNA EN 2 KLST.*

(3) *2-4 KLST.*

(4) *MEIRA EN 4 KLST*

6A. Hversu oft hefur þú á síðustu 7 dögum gert æfingar sem voru sérstaklega ætlaðar til að auka vöðvastyrk og vöðvaúthald? Eins og t.d. að lyfta lóðum eða gera armbeygur og –réttur.

(1) *ALDREI*

(2) *SJALDAN*
[1-2 dagar]

(3) *STUNDUM*
[3-4 dagar]

(4) *OFT*
[5-7 dagar]

B. Hvaða æfingar voru þetta? _____

C. Hvað fóru að meðaltali margar klukkustundum á dag í æfingar til að auka vöðvastyrk og –úthald.

(1) *MINNA EN 1 KLST.*

(2) *1 EN MINNA EN 2 KLST.*

(3) *2-4 KLST.*

(4) *MEIRA EN 4 KLST*

7. Hefur þú á síðustu 7 dögum sinnt einhverjum léttum heimilisstörfum, eins og að þurrka af eða þvo upp?
 (1) *JÁ* (2) *NEI*
8. Hefur þú á síðustu 7 dögum sinnt einhverjum erfiðum heimilisstörfum eins og að ryksuga, þvo gólf, þvo bílinn eða þvo glugga?
 (1) *JÁ* (2) *NEI*
9. Hefur þú tekið þátt í einhverjum af eftirfarandi athöfnum á síðustu 7 dögum:
- a. Viðhald á heimili eins og málningarvinna, vinna við rafmagn, pípulögn o.þ.h. (1) *JÁ* (2) *NEI*
- b. Hugsa um lóðina eða landareignina umhverfis húsið með því að slá, raka, moka snjó o.þ.h. (1) *JÁ* (2) *NEI*
- c. Vinna í blóma- eða grænmetisgarði utandyra eða í gróðurhúsi (1) *JÁ* (2) *NEI*
- d. Hugsa um annan einstakling eins og barn, maka sem þarfnast hjálpar eða einhvern annan fullorðinn. (1) *JÁ* (2) *NEI*
10. Vannst þú annað hvort launavinnu eða sjálfboðavinnu á síðustu 7 dögum? (1) *JÁ* (2) *NEI*
- a. Hvað vannstu margar klukkustundir á viku við það? _____klst/viku.
- b. Hver eftirtalinna flokka lýsir best hversu mikillar líkamlegrar áreynslu þessi launa- og/eða sjálfboðavinna þín krefst?
- (1) *Sit að mestu og hreyfi handleggina lítillega (t.d. skrifstofumaður, sitjandi vinna við færiband, rútubílstjóri, úrsmiður o.s.frv.).*
- (2) *Sit eða stend og geng lítillega (t.d. gjaldkeri, vinna með létt áhöld og vélar).*
- (3) *Geng og lyfti byrðum sem veга almennt minna en 25 kg (t.d. póstburðarmaður, þjónn, vinna með þyngri áhöld og vélar).*
- (4) *Geng og vinn erfiðisvinnu sem felur í sér að beita handaflí og oft er þörf á að lyfta byrðum sem eru 25 kg eða meira (t.d. bóndi, almennur verkamaður, múrverk og járnsmíði).*

Svarmöguleikar

Hversu oft ...?

1 *ALDREI*

2 *SJALDAN*

3 *STUNDUM*

4 *OFT*

[1-2 dagar]

[3-4 dagar]

[5-7 dagar]

Hvað fóru að meðaltali margar klukkustundir á dag í ...?

1 *MINNA EN 1 KLST.*

2 *1 EN MINNA EN 2 KLST.*

3 *2-4 KLST.*

4 *MEIRA EN 4 KLST*