

SÄKER FUNKTIONSFÖRMÅGA

INTERVJU

1. Rör Du dig ute?

- dagligen eller nästan dagligen
- flera gånger i veckan
- flera gånger i månaden
- sällan
- aldrig

För att klara av vardagen självständigt måste man kunna röra sig ute.

För att kunna röra sig normalt behövs benstyrka, balans och uthållighet.

2. Är Du rädd för att falla?

(Beskriv din rädsla på en skala mellan 1 och 10. 1 = ingen rädsla, 10 = olidlig rädsla)

Siffr _____

Rädsla för att falla omkull minskar mängden rörelse och ökar fallrisken.

Styrke- och balansträning ökar säkerheten vid rörelse.

TEST

3. Uppstigning från stol, lyckas

- utan stöd
- med stöd
- med hjälp

För att kunna stiga upp från en stol krävs det att man har en tillräcklig muskelstyrka i benen.

Grundfaktorena i att klara sig självständigt är att kunna stiga upp från stol, säng och WC-stol.



4. Att stående kunna lyfta en sak från golvet, lyckas (penna eller dyl.)

- utan stöd
- med stöd
- med hjälp

Att sträcka sig efter saker i olika riktningar hör till vardagsfunktionerna.

För att kunna sträcka sig efter något krävs en god balansförmåga.



RESULTAT

Om Du enligt ovanstående utredning inte har brister i Din rörelseförmåga:

Upprätthåll en god rörelseförmåga speciellt genom styrke- och balansträning. Du kan t.ex. följa programmet "Träningsprogram för äldre – 3 nivåer".

Ifall Du enligt ovanstående utredning har brister i Din rörelseförmåga eller om Du vill ha personlig rådgivning om motion, kontakta fysioterapin för att få tilläggsinformation:

Telefon _____