

## HANNOVER FUNKSJONSSPØRRESKJEMA

Følgende spørsmål dreier seg om aktiviteter i dagliglivet. Vær vennlig å svare på hvert spørsmål slik du opplever det for tiden (det vil si slik du har erfart det de siste 7 dagene).

Du har tre svaralternativer:

- |   |                                    |   |
|---|------------------------------------|---|
| 0 | Ja                                 | Du kan utføre oppgaven uten vanskelighet  |
| 1 | Ja, men med anstrengelse           | Du har vansker med å utføre oppgaven f.eks pga smerte, at det tar lenger tid enn før, eller at du må støtte deg til noe |
| 2 | Nei, eller bare med hjelp av andre | Du kan slett ikke utføre oppgaven eller bare når en annen person hjelper deg  |

Ring inn det tallet som passer:

Kan du strekke deg f.eks. for å hente ned ei bok fra et høyt skap eller hylle?	0	1	2
Kan du løfte opp en gjenstand som er minst 10 kg tung (f.eks. ei full bøtte vann eller en koffert) og bære den 10 meter?	0	1	2
Kan du vaske og tørke deg fra topp til tå?	0	1	2
Kan du bøye deg og plukke opp en lett gjenstand (f.eks en mynt eller en krøllete papirlapp) fra gulvet?	0	1	2
Kan du stå over en vask og vaske håret?	0	1	2
Kan du sitte på en stol som ikke er polstret i en time?	0	1	2
Kan du stå uavbrutt i 30 minutter (f.eks i kø)?	0	1	2
Kan du sette deg opp i sengen fra ryggliggende stilling?	0	1	2
Kan du ta på og av deg strømper?	0	1	2
Kan du fra sittende stilling ta opp en liten gjenstand (f.eks en mynt) som har falt ned ved siden av stolen din?	0	1	2
Kan du løfte en tung gjenstand (f.eks en full kasse mineralvann) fra gulvet og opp på bordet?	0	1	2
Kan du løpe fort (ikke gå) 100 meter f. eks. for å nå bussen?	0	1	2