

BORG CR10 SKALA.

Instruksjon: Du skal nå bruke denne skalaen for å fortelle hvor sterk din opplevelse eller følelse er. Det kan gjelde din opplevelse av anstrengelse, smerte, vanskelighet eller noe annet. Ti (10), ”Ekstremt sterk”, ”Maksimal”, er et meget viktig intensitetsnivå. Det fungerer som et referansepunkt på skalaen. Det er den sterkeste opplevelsen eller følelsen (av for eksempel anstrengelse) du noensinne tidligere har hatt. Det er dog mulig å oppleve eller forestille seg noe som er enda sterkere. Derfor finnes ”Absolutt maksimum” utenfor eller noe lenger ned på skalaen uten noen bestemt siffer og markert med et punktum ”•”. Hvis din opplevelse eller følelse er sterkere enn ”10”, kan du bruke et høyere tall.

Se først på de muntlige uttrykkene og velg så et tall. Dersom din opplevelse eller følelse er ”Svært svak”, velger du ”1”, dersom den er ”Moderat”, velger du ”3”. Tenk på at ”Moderat” er ”3” og altså svakere enn ”Middels” eller ”Midten”. Dersom opplevelsen din er ”Sterk” eller ”Kraftig” (det føles ”Tungt” eller oppgaven er ”Vanskelig”) sier du ”5”. Legg merke til at ”Sterk” er omtrent 50 prosent, dvs. halvparten, av ”Maksimal”. Er den ”Svært sterk” velger du tall fra 6 til 8, avhengig av hvor sterk den er. Du kan godt bruke halve tall, for eksempel ”1,5” eller ”3,5”, eller desimaltall som ”0,3”, ”0,8”, eller ”2,3”: Det er veldig viktig at du gir uttrykk for det som du opplever eller føler, og ikke hva du tror du bør si. Vær så ærlig og spontan som mulig og ikke forsøk verken å overvurdere eller undervurdere. Begynn med et muntlig uttrykk og velg så et tall.

Ved gradering av *anstrengelse* vil vi at du skal angi et tall for din opplevelse av anstrengelse, dvs. hvor tungt og slitsomt du føler arbeidet er og hvor sliten du føler deg. Opplevelsen av anstrengelse avhenger hovedsakelig av trettheten i musklene dine, om du føler deg andpusten og eventuell smerte. Det er viktig at du nå bare tar hensyn til hva du føler og ikke på hva belastningen er egentlig er.

- 0 ”Ingen anstrengelse i det hele tatt” betyr at du ikke rører på deg, bare ligger og hviler
- 1 Meget lett. Som for en frisk person å gå en kort tur i sitt eget tempo.
- 3 Moderat er noe, men ikke spesielt anstrengende. Det føles greit, og det er ikke noe problem å fortsette.
- 5 Arbeidet er anstrengende og slitsomt, men du har ikke store vanskeligheter med å fortsette. Anstrengelsen er omtrent halvparten så sterk som ”Maksimal”
- 7 Meget anstrengende, en veldig sterk påkjenning. Du kan fortsette, men må presse deg selv hardt og du er meget sliten.
- 10 Et ekstremt høyt nivå. Dette er det hardeste de fleste mennesker noen gang har opplevd tidligere.
- Er ”Absolutt maksimum, for eksempel ”12” eller enda høyere.

Gradering av smerte: Du skal nå gradere hva du har for smerte og hvor sterk den er. Det som står skrevet over angående anstrengelse er bra å kjenne til for å forstå hvordan skalaen fungerer.

Hva er den verste, sterkeste opplevelse av smerte du noen gang har hatt? Tenk etter og fortell hvordan det føltes. Kall din sterkeste, mest intense smerteopplevelse for ti (”10”).

- 10 ”Ekstremt sterk - Maksimal” er det viktigste referansepunktet. Bruk ”10” for den sterkeste smerteopplevelse du noensinne har hatt; den du akkurat har beskrevet.
- Er ”Absolutt maksimum”. Det kan finnes smerte som er enda verre enn den du selv noensinne tidligere har opplevd. Dersom den følelsen er noe sterkere velger du ”11” eller ”12”.

Begynn med et muntlig uttrykk og velg så et tall. Forsøk kun å bedømme bare selve smerten og ikke hva den betyr for deg, hvilke ubehag du har eller hvor sterkt du lider. Slike følelser er selvfølgelig også viktige, men det må du prøve å angi separat.

Noen spørsmål?