

## Falls-Efficacy Scale svenska versionen (FES(S))

Här följer 13 frågor som handlar om hur du upplever din balans. Skatta på skalan från 0 till 10, där 0 är inte säker alls och 10 är helt säker, hur säker du är på att utföra följande aktiviteter utan att falla. Ringa in den siffra som gäller *dig* för varje fråga.

Om du inte brukar/kan utföra aktiviteterna tänk dig att du gör/kan utföra aktiviteterna och försök föreställa dig hur säker du skulle kunna känna dig.

### Exempel:

Inte alls säker										Helt säker
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

### Frågor:

#### 1. Hur säker är du på att du kan gå i och ur sängen utan att falla?

Inte alls säker										Helt säker
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### 2. Hur säker är du att du kan gå på toaletten utan att falla?

Inte alls säker										Helt säker
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### 3. Hur säker är du att du kan tvätta dig själv utan att falla?

Inte alls säker										Helt säker
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

#### 4. Hur säker är du att du kan sätta dig och resa dig ur en stol utan att falla?

Inte alls säker										Helt säker
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

**5. Hur säker är du att du kan klä av och på dig utan att falla?**

Inte alls säker										Helt säker
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

---

**6. Hur säker är du att du kan bada eller duscha utan att falla?**

Inte alls säker										Helt säker
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

---

**7. Hur säker är du att du kan gå upp och ned för trappor utan att falla?**

Inte alls säker										Helt säker
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

---

**8. Hur säker är du att du kan gå runt kvarteret utan att falla?**

Inte alls säker										Helt säker
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

---

**9. Hur säker är du att du kan sträcka dig in i garderob och skåp utan att falla?**

Inte alls säker										Helt säker
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

---

**10. Hur säker är du att du kan städa lägenheten (dvs. sopa eller damma) utan att falla?**

Inte alls säker										Helt säker
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

---

**11. Hur säker är du att du kan laga mat som inte innebär att bära heta eller tunga saker utan att falla?**

Inte alls säker										Helt säker
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

---

**12. Hur säker är du att du kan skynda dig att svara i telefon utan att falla?**

Inte alls säker										Helt säker
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

---

**13. Hur säker är du att du kan vardagshandla utan att falla?**

Inte alls säker										Helt säker
<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>

---