

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	

Skalan är ursprungligen utarbetad av M.E. Tinetti, MD, Yale University School of Medicine, New Haven, Connecticut, USA.

Den svenska versionen har översatts och omarbetats av docent Karin Hellström, och används här, efter hennes tillstånd, inom ramen för kunskapsstödet för fallprevention.

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
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

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

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

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

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