

Short Fear of Falling Questionnaire

– Revised Swedish version (Short FFQ-R(S))

När människor blir äldre blir de ibland oroliga för att falla. Med att **"falla"** menas att snubbla, halka eller snava på ett sådant sätt att du hamnar på golvet eller marken.

Ta en stund och reflektera över de tankar och känslor som du eventuellt har när det gäller att du skulle falla den närmaste månaden, och om du föll, vad skulle det betyda för dig?

Nedan finner du flera påståenden gällande risken att falla. Ange i vilken grad du instämmer eller inte instämmer med påståendena. Det finns inget rätt eller fel svar. Svara på varje påstående med det du först kommer att tänka på.

Ringa in eller **kryssa i** det **nummer** som bäst motsvarar i vilken grad du instämmer eller inte instämmer med nedanstående påståenden.

Frågor	Instämmer inte alls	Instämmer inte helt	Instämmer	Instämmer helt
Om jag faller finns det risk att jag skadar mig på något sätt	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
Jag är rädd för att falla igen	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
Om jag faller så skulle mitt liv förändras mycket	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
Tanken på att falla skrämmer mig verkligen	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
Jag kommer troligen att falla om jag blir yr eller snubblar	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4
En av mina största rädslor är att jag kommer att falla	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4

Poängguide: Totalpoängen varierar mellan 6 och 24, där högre poäng visar högre rädsla för att falla. Påståenden poängsätts enligt nedan:

Instämmer inte alls = 1, Instämmer inte helt = 2, Instämmer = 3, Instämmer helt = 4