

# Fyysisen toimintakyvyn arviointi/haastattelu

Iomake 3

1. Pystytkö suoriutumaan seuraavista toiminnoista? *Merkittä*  *valitun vaihtoehdon kohdalle.*

	selviän vaikeuksista	on vaikeuksia	en selviä ilman toisen apua	en pysty autettunakaan
Liikkuminen sisällä	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikkuminen portaissa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikkuminen ulkona	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Onko kävelynne tai ulkona liikkumisenne viimeisen vuoden aikana muuttunut? *Merkittä*  *valitun vaihtoehdon kohdalle.*

- vähentynyt
- pysynyt ennallaan
- lisääntynyt

3. Jos kävelynne tai ulkona liikkumisenne on viimeisen vuoden aikana muuttunut, niin minkä takia?

---

---

4. Milloin kävitte viimeksi ulkona?

- yli vuosi sitten
- viimeisen vuoden aikana
- viim.1/2 vuoden aikana
- viim. kk:n aikana
- viime viikolla
- eilen/tänään

5. Pelkäätekö kaatumista? Voitte kuvailla kaatumisen pelkoanne oheisella janalla tai numeroin asteikolla 0 -10.  
Kuvailkaa kaatumisen pelkoanne oheisella janalla. *Merkitkää X kohtaan, joka vastaa tämänhetkistä tunnettanne.*

ei lainkaan kaatumisen pelkoa | \_\_\_\_\_ | suuri kaatumisen pelko

Kuvailkaa kaatumisen pelkoanne asteikolla nollasta kymmeneen. \_\_\_\_\_ (numero)

En tunne kaatumisen pelkoa lainkaan	0
Lievä kaatumisen pelko	1-2
Kohtalainen kaatumisen pelko	3-4
Melko kova kaatumisen pelko	5-6
Kova kaatumisen pelko	7-8
Sietämätön kaatumisen pelko	8-10

*Kaatumisen pelon selvittäminen, perustelut:*

*Pelko vähentää liikkumista ja lisää kaatumisen riskiä. Toimintakykyä alentava noidankehä lähtee liikkeelle.*

*Kaatumisen pelko on syy ryhtyä toimiin ikääntyneen toimintakyvyn turvaamiseksi (harjoittelu, liikuntaryhmät, fysioterapia).*