

Skala för bedömning av följder efter stroke

Syftet med dessa frågor är att utvärdera hur din stroke har påverkat din hälsa och ditt liv. Vi vill utifrån DIN EGEN ÅSIKT veta vilka följder sjukdomen har haft för dig. Vi kommer att ställa frågor om de begränsningar som orsakats av din stroke, samt hur det har påverkat din livskvalitet. Till sist ber vi dig att bedöma hur du återhämtat dig från din stroke.

Följande frågor handlar om de fysiska (kroppsliga) problem som kan vara en följd av din stroke.

1. Under den senaste veckan, hur skulle du bedöma styrkan...	Mycket styrka	Ganska mycket styrka	En viss styrka	Liten styrka	Ingen styrka alls
a. i den arm som <u>har påverkats mest</u> av din stroke?	5	4	3	2	1
b. i gripförmåga i den hand som <u>har påverkats mest</u> av din stroke?	5	4	3	2	1
c. i det ben som <u>har påverkats mest</u> av din stroke?	5	4	3	2	1
d. i den fot/vrist som <u>har påverkats mest</u> av din stroke?	5	4	3	2	1

Följande frågor handlar om ditt minne och din tankeförmåga.

2. Under den senaste veckan, hur svårt har det varit för dig att...	Inte alls svårt	Lite svårt	Ganska svårt	Mycket svårt	Oerhört svårt
a. komma ihåg saker som folk just sagt till dig?	5	4	3	2	1
b. komma ihåg saker som hände dagen innan?	5	4	3	2	1
c. komma ihåg att göra saker (t.ex. hålla avtalade tider eller ta medicin)?	5	4	3	2	1
d. komma ihåg vilken veckodag det var?	5	4	3	2	1
e. koncentrera dig?	5	4	3	2	1
f. tänka snabbt?	5	4	3	2	1
g. lösa vardagsproblem?	5	4	3	2	1

Följande frågor handlar om hur du känner dig, om humörförändringar och om din förmåga att kontrollera dina känslor efter din stroke.

3. Under den senaste veckan, hur ofta...	Aldrig	Sällan	Ibland	Största delen av tiden	Hela tiden
a. har du känt dig ledsen?	5	4	3	2	1
b. har du känt att du inte har någon som står dig nära?	5	4	3	2	1
c. har du känt dig som en börda för andra?	5	4	3	2	1
d. har du känt att du inte har något att se fram emot?	5	4	3	2	1
e. har du anklagat dig själv för missöden och misstag du gjorde?	5	4	3	2	1
f. har du haft det lika trevligt som du alltid haft?	5	4	3	2	1
g. har du känt dig nervös?	5	4	3	2	1
h. har du känt att livet är värt att leva?	5	4	3	2	1
i. har du levt och skrattat minst en gång om dagen?	5	4	3	2	1

Följande frågor handlar om din förmåga att samtala med andra människor, samt din förmåga att förstå vad du läser och vad du hör i ett samtal.

4. Under den senaste veckan, hur svårt har det varit att...	Inte alls svårt	Lite svårt	Ganska svårt	Mycket svårt	Oerhört svårt
a. säga namnet på en person du haft framför dig?	5	4	3	2	1
b. förstå vad som sades till dig i ett samtal?	5	4	3	2	1
c. besvara frågor?	5	4	3	2	1
d. namnge saker och ting vid dess rätta namn?	5	4	3	2	1
e. delta i ett samtal med en grupp människor?	5	4	3	2	1
f. samtala i telefon?	5	4	3	2	1
g. ringa upp någon samt välja rätt telefonnummer och slå numret?	5	4	3	2	1

Följande frågor handlar om de aktiviteter du kan tänkas syssla med under en vanlig dag.

5. Under de senaste 2 veckorna, hur svårt har det varit att...	Inte alls svårt	Lite svårt	Ganska svårt	Mycket svårt	Kan inte alls göra detta
a. skära upp din mat med kniv och gaffel?	5	4	3	2	1
b. klä på dig på överkroppen?	5	4	3	2	1
c. tvätta dig (bada, duscha...)?	5	4	3	2	1
d. klippa tånaglarna?	5	4	3	2	1
e. komma snabbt till toaletten?	5	4	3	2	1
f. kontrollera blåsan (så att det inte händer en olycka)?	5	4	3	2	1
g. kontrollera tarmen (så att det inte händer en olycka)?	5	4	3	2	1
h. göra lättare hushållssysslor?	5	4	3	2	1
i. gå och handla?	5	4	3	2	1
j. utföra tyngre hushållssysslor?	5	4	3	2	1

Följande frågor handlar om din rörelseförmåga i och utanför hemmet.

6. Under de senaste 2 veckorna, hur svårt har det varit att...	Inte alls svårt	Lite svårt	Ganska svårt	Mycket svårt	Kan inte alls göra detta
a. sitta utan att tappa balansen?	5	4	3	2	1
b. stå utan att tappa balansen?	5	4	3	2	1
c. gå utan att tappa balansen?	5	4	3	2	1
d. förflytta dig från sängen till en stol?	5	4	3	2	1
e. gå hundra meter?	5	4	3	2	1
f. gå snabbt?	5	4	3	2	1
g. gå uppför en trappa?	5	4	3	2	1
h. gå uppför flera trappor?	5	4	3	2	1
i. ta dig in i och ut ur en bil?	5	4	3	2	1

Följande frågor handlar om din förmåga att använda den hand som har PÅVERKATS MEST av din stroke.

7. Under de senaste 2 veckorna, hur svårt har det varit att använda den hand som har påverkats mest av din stroke för att...	Inte alls svårt	Lite svårt	Ganska svårt	Mycket svårt	Kan inte alls göra detta
a. bära tunga saker?	5	4	3	2	1
b. vrida om nyckeln i ett lås?	5	4	3	2	1
c. öppna en konservburk eller syltburk?	5	4	3	2	1
d. knyta ett skosnöre?	5	4	3	2	1
e. plocka upp ett litet mynt?	5	4	3	2	1

Följande frågor handlar om hur din stroke har påverkat din förmåga att delta i de aktiviteter som du brukar göra, saker som är viktiga för dig och som hjälper dig att finna livet meningsfullt.

8. Under de senaste 4 veckorna, hur stor del av tiden har du haft begränsningar när det gäller...	Aldrig	Sällan	Ibland	Största delen av tiden	Hela tiden
a. arbete (betalt, frivilligt eller annat)?	5	4	3	2	1
b. aktiviteter tillsammans med andra?	5	4	3	2	1
c. lugna fritidssysselsättningar?	5	4	3	2	1
d. aktiva fritidssysselsättningar?	5	4	3	2	1
e. din roll som familjemedlem och/eller vän?	5	4	3	2	1
f. ditt deltagande i andliga eller religiösa aktiviteter?	5	4	3	2	1
g. din förmåga att ha kontroll över ditt liv så som du önskar?	5	4	3	2	1
h. din förmåga att hjälpa andra människor?	5	4	3	2	1

9. Återhämtning efter din stroke

----- Ange på nedanstående skala hur mycket du har återhämtat dig från din stroke. På skalan mellan 0 och 100 betyder 100 att du är helt återställd och 0 att du inte återhämtat dig alls.

