

Functional Capacity Scale -mittari (Aktiivisuuspäiväkirja)

AKTIIVISUUSPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÄMINEN:

- Kirjoita (mustekynällä) päivän aikana jokaiseen tuntiin 1. yhdellä tai kahdella sanalla (esim. pukeuduin, petasin sängyn, nokoset) se, mitä olet tuona aikana tehnyt, ja 2. energiatasosi numero alla olevasta toiminnallista suorituskykyä kuvaavasta Functional Capacity Scale -mittarista.
- Lepo tarkoittaa makuullaan olemista silmät kiinni, meditoiden tai nukkuen.
- Voit muuttaa aktiivisuuspäiväkirjan vasemmalla puolella olevat ajat vastaamaan tavallista päiväaikatauluasi.

AKTIIVISUUSPÄIVÄKIRJASI:

- Pidä se paikassa, josta se on helposti saatavissa.
- Täytä sitä joka päivä.
- Ota täytetyt aktiivisuuspäiväkirjat mukaasi lääkärin/terveydenhuollon seurantakäynneille.
- Päiväkirjat auttavat lääkärinä/ muuta terveydenhuollon ammattilaista mukauttamaan hoitosuunnitelmaasi tarpeen mukaan.

FUNCTIONAL CAPACITY SCALE -MITTARI:

Functional Capacity Scale -mittari pitää sisällään energiatason asteikon, oireiden vaikeuden ja aktiivisuustason. Kunkin asteikon numeron perässä olevan selityksen pitäisi auttaa sinua arvioimaan toimintakykyäsi tunneittain.

- 0 = Ei lainkaan energiaa, vaikeita oireita, mukaan lukien kyvyttömyys keskittyä; en pääse koko päivänä ylös sängystä; en kykene huolehtimaan itsestäni (esim. toisen henkilön tekemäpesu vuoteessa).
- 1 = Levossa vaikeita oireita, mukaan lukien erittäin huono keskittymiskyky; sängyssä suurimman osan päivästä; tarvitsen apua itsestäni huolehtimisessa (peseytyminen).
- 2 = Levossa vaikeita oireita, mukaan lukien huono keskittymiskyky; toistuvasti lepoa tai päiväunia; tarvitsen apua joissakin itseni huolehtimiseen liittyvissä askareissa.
- 3 = Levossa kohtalaisia oireita, mukaan lukien huono keskittymiskyky; tarve toistuvasti levätä tai ottaa päiväunet; pystyn huolehtimaan itsestäni, mutta vaikeaa rasituksen jälkeistä uupumusta/väsyvyyttä.

- 4 = Levossa kohtalaisia oireita, mukaan lukien jonkin verran keskittymisvaikeuksia; tarve levätä toistuvasti päivän aikana; kykenen huolehtimaan itsestäni itsenäisesti ja hoitamaan rajallisesti päivittäisiä askareita (esim. kevyitä kotitöitä, pyykin pesua); kykenen kävelemään muutamia minutteja päivässä.
- 5 = Levossa lieviä oireita ja kohtalaisen hyvää keskittymiskykyä lyhyen aikaa kerrallaan (15 minuuttia); tarvitsen lepoa aamu- ja iltapäivällä; kykenen huolehtimaan itsestäni itsenäisesti ja hoitamaan kohtalaisesti päivittäisiä askareita, mutta rasituksen jälkeen hiukan uupumusta/väsyvyyttä; kykenen kävelemään 10–20 minuuttia päivässä.
- 6 = Levossa lieviä oireita tai ei lainkaan oireita ja melko hyvä keskittymiskyky jopa 45 minuutin ajan, mutta en kykene tekemään useita asioita samanaikaisesti; tarvitsen lepoa iltapäivällä; kykenen hoitamaan suurimman osan päivittäisistä askareista, paitsi imuroimaan; kykenen kävelemään 20–30 minuuttia päivässä; kykenen tekemään vapaaehtoistyötä, mutta maksimissaan 4 h viikossa joustavilla työajoilla.
- 7 = Paikalla ollessa lieviä oireita tai ei ollenkaan oireita ja hyvä keskittymiskyky jopa puolet päivästä; kykenen tekemään vaativampia päivittäisiä askareita (esim. kaupassa käynti, imurointi), mutta saatan kokea uupumusta/väsyvyyttä rasituksen jälkeen, jos teen liikaa; kykenen kävelemään 30 minuuttia päivässä; voin tehdä työtä rajallisen määrän eli alle 25 h viikossa; ei lainkaan tai hyvin vähän sosiaalista elämää.
- 8 = Lieviä ajoittaisia oireita ja hyvä keskittymiskyky; kykenen täysin huolehtimaan itsestäni, työskentelemään 40 h viikossa, nauttimaan sosiaalisesta elämästä ja harrastamaan keskiraskasta liikuntaa kolmesti viikossa.
- 9 = Ei oireita ja erittäin hyvä keskittymiskyky, täysi työkyky ja sosiaalinen elämä; kykenen harrastamaan raskasta liikuntaa kolmesta viiteen kertaa viikossa.
- 10 = Ei oireita, erinomainen keskittymiskyky, ylisuorittaja (saatan tarvita vähemmän unta kuin ihmiset keskimäärin).

KÄYTETTÄVISSÄ OLEVIEN TUNTIEN MÄÄRÄ PER PÄIVÄ = Tuntimäärä, joka EI kulu nukkumiseen tai lepoon/meditaatioon silmät kiinni.