

Dato:.....

Pasient:.....

Nottingham I-ADL

	Nei	Med hjelp	Alene med vansker	Alene
Mobilitet				
1. Går du omkring utendørs?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
2. Går du i trapper?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
3. Kommer du deg inn og ut av bilen?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
4. Går du på ujevnt underlag?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
5. Krysser du veier?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
6. Reiser du med offentlig transport?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Kjøkken				
7. Klarer du å spise selv?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
8. Klarer du å lage en varm drikk?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
9. Tar du med varme drikker fra ett rom til et annet?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
10. Tar du oppvasken?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
11. Lager du et enkelt varmt måltid til deg selv?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Husholdning				
12. Håndterer du egne penger når du er ute?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
13. Tar du småvask/håndvask?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
14. Gjør du husarbeidet selv?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
15. Gjør du innkjøpene dine selv?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
16. Tar du en hel klesvask?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Fritid				
17. Leser du aviser eller bøker?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
18. Bruker du telefonen?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
19. Skriver du brev?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
20. Går du ut for sosialt samvær?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
21. Steller du din egen hage?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
22. Kjører du bil?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

Original versjon: Nottingham EADL (extended ADL) scale. Gladman et al. Use of the extended ADL scale with stroke patients. Age Ageing. 1993;22:419-424.

Oversettelse ved Unni Sveen og Joan Bosaaen, Ullevål sykehus, 1997. Validert ved å oversette tilbake til engelsk, deretter sammenligne med originalversjonen og justere.

Nøkkel til Nottingham I-ADL

Utarbeidet av Torunn Edøy og Unni Sveen, Ullevål sykehus, 1998

Hensikten med måleinstrumentet er å kartlegge hvilke aktiviteter personen faktisk gjør. Det finnes fire skåringsalternativ som angir om aktiviteten gjøres alene, alene med vansker, med personhjelp, eller ikke utføres. Nedenfor er en konkretisering av skåringsalternativene og av innholdet i noen av spørsmålene. Dette er ment som en rettledning for bruk av instrumentet.

Skåreskala		
Nei	0	Har ikke utført aktiviteten i den angitte tidsperioden
Med hjelp	1	Betyr med personhjelp - Deler av aktiviteten utføres av en annen person - Aktiviteten utføres med hjelp/assistanse av en annen person
Alene med vansker	2	«Vansker» kan for eksempel bety - Aktiviteten tar lengre tid enn før - Opplevelse av å bli fortere sliten - Subjektiv opplevelse av å ha vansker med aktiviteten
Alene	3	Utfører aktiviteten uten personhjelp, innen rimelig tid og uten opplevelse av å ha vansker (se forrige pkt.). Utføres med eller uten tekniske hjelpemidler.

Mobilitet

1. Går utendørs over kortere eller lengre strekninger (evt. med ganghjelpemiddel).
2. Det som kalles trapp skal ha tre trinn eller mer. Hvis pasienten er avhengig av rekkverk/gelender og/eller bare kan gå i bestemte typer trapper, skåres «alene med vansker».
3. Gjelder personbil eller taxi.
4. Med ujevnt underlag menes for eksempel grus, gressplen, skogsstier og snø.
5. Med veier menes trafikkerte bilveier.
6. Med offentlig transport menes alle kollektive transportmidler, men også taxi og TT-drosje.

Kjøkken

7. Innbefatter det å forsyne seg, smøre smørbrød, skjære opp maten og spise den. Ved dysfagi skåres 2 hvis personen opplever at måltidet tar lengre tid eller er mer problematisk på grunn av dette.
8. Se skåreskalaen over.
9. Hvis personen bruker trillebord eller liknende og opplever dette som uproblematisk, skåres 3.
10. Hvis personen har oppvaskmaskin og betjener denne uten problemer eller hjelp, skåres 3.
11. Med et enkelt varmt måltid menes for eksempel speilegg, ostesmørbrød, grøt, tilberedning av halvfabrikata eller tilberedning av ferdig frossen mat.

Husholdning

12. Se skåreskalaen over.
13. Med småvask menes vask av klær uten bruk av vaskemaskin, vask av små klesplagg o.l.
14. Med husarbeid menes ukentlig rengjøring og rydding som for eksempel støvsuging, gulvvask, støvtørring etc. (dvs. ikke hovedrengjøring, vindusvask o.l.).
15. Se skåreskalaen over.
16. Se skåreskalaen over.

Fritid

17. Gjelder aviser, bøker, tidsskrifter, ukeblader og lydbøker.
18. Med bruk av telefon menes å kunne ringe ut og besvare telefoner. For personer som kun mottar telefoner og ikke selv ringer ut skåres 2.
19. Gjelder brev, kort og lignende.
20. Hva som er sosialt samvær defineres av personen selv.
21. Gjelder både stell av hage og verandakasse. På vinteren skåres 3 hvis personen måker snø selv.
22. Se skåreskalaen over.