

Huolestuttaako kaatuminen?

Seuraavassa kysytään, minkä verran Teitä huolestuttaa se, että saatatte kaatua. Ajatelkaa joka kysymyksessä ensin, millä tavalla yleensä teette kysyttyä asiaa. Jos ette nykyisin tee kysyttyä asiaa, vastatkaa, miten paljon kaatuminen huolestuttaisi, jos tekisitte. Jos esimerkiksi joku toinen käy kaupassa puolestanne, ajatelkaa vastatessanne, että kävisitte kaupassa itse.

Ympyröikää riviltä se numero, joka parhaiten osoittaa, minkä verran kaatuminen huolestuttaa Teitä. Jokaiselta riviltä ympyröidään vain yksi numero.

| | | Ei huolestuta lainkaan | Huolestuttaa vähän | Huolestuttaa melko paljon | Huolestuttaa hyvin paljon |
|----|---|---------------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------------|
| 1 | Siivoatte kotia (esim. lakaisette tai imuroitte lattiaa tai pyyhitte pölyjä) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Pukeudutte tai riisuudutte | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Laitatte tai lämmitätte ruokaa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Käytte kylvyssä tai suihkussa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Käytte lähikaupassa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Istuudutte tai nousette ylös tuolista | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Nousette tai laskeudutte portaita | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Kävelette ulkona | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Kurotatte jotakin päanne yläpuolelta tai poimitte jotakin maasta | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Kiirehditte vastaamaan puhelimeen | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Kävelette liukkaalla pinnalla, esim. märällä lattialla tai jäisellä kadulla | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Käytte tuttujen tai sukulaisten luona | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Kävelette tungoksessa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Kävelette epätasaisella pinnalla kuten kivetyllä kadulla tai kuoppaisella tiellä | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Kävelette rinnettä alas tai ylös | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Käytte harrastuksissa tai jossakin tilaisuudessa (perhetapahtumassa, jumalanpalveluksessa tms.) | 1 | 2 | 3 | 4 |

FES-I-FIN pisteytys

FES-I-FIN-kyselyssä jokaiseen kysymykseen vastataan asteikolla 1–4. Kyselystä voidaan laskea vastaajan kaatumishuolestuneisuuden pistemäärä summaamalla pisteet hänen vastauksistaan. Summapistemäärän arvo voi siis olla 16–64 ja korkeampi pistemäärä kuvaa suurempaa huolestuneisuutta, äärimmillään kaatumispelkoa.

Puuttuvien vastausten käsittely

Summapistemäärää ei lasketa henkilölle, joka on jättänyt vastaamatta viiteen tai useampaan kysymykseen.

Jos puuttuvia vastauksia on 1–4, lasketaan vastattujen kysymysten summapistemäärä, jaetaan se vastattujen kysymysten määrällä ja kerrotaan 16.

Esim. Jos henkilö on vastannut 13 kysymykseen, joista saadaan summapistemäärä 23, lasketaan:

$$23 / 13 * 16 = 28,3$$

mikä pyöristetään kokonaisluvuksi 28.

UKK-instituutti 12/2011
Saija Karinkanta FT, fysioterapeutti
Ritva Nupponen dosentti, psykologi

UKK-instituutti