



## ADL

Version (3) Definition av aktiviteter och delaktiviteter 2011-11-17  
Frågorna får omformuleras för att underlätta förståelsen

### Äta och dricka

#### Äter, dvs för maten till munnen och äter

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

#### Dricker, dvs för drycken till munnen och dricker

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

#### Förser sig med och sönderdelar maten, dvs. förser sig med mat och dryck samt sönderdelar maten med bestick

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Förflyttning

#### Förflyttar sig i sängen. Dvs. ändrar läge t ex vänder sig, sätter sig upp.

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

#### Förflyttar sig från säng till stol eller mellan stolar.

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

#### Förflyttar sig mellan rum på samma våningsplan.

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

#### Förflyttar sig mellan våningsplan via hiss eller trappa.

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

#### Förflyttar sig in och ut ur huset

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

#### Förflyttar sig i yttre närmiljön.

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Toalettbesök

#### Utför blås- och tarmtömning viljemässigt/kontrollerat

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

**Förflyttar sig på och av toalettstolen samt torkar sig i samband med toalettbesök**Gör själv  Gör ej Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition **Ordnar klädsel och ev. sanitets- eller inkontinenshjälpmedel samt tvättar händerna**Gör själv  Gör ej Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition **Förflyttar sig i tid till toaletterummet**Gör själv  Gör ej Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition **På- och avklädning****Klär av sig**Gör själv  Gör ej Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition **Klär på sig på överkroppen**Gör själv  Gör ej Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition **Klär på sig på underkroppen**Gör själv  Gör ej Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition **Klär på sig strumpor/strumpbyxor och skor**Gör själv  Gör ej Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition **Tar fram kläder efter behov**Gör själv  Gör ej Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition **Personlig hygien****Tvättar ansikte och händer**Gör själv  Gör ej Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition **Badar/duschar**Gör själv  Gör ej Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition **Tvättar håret**Gör själv  Gör ej Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

## Övrig kroppsvård

### Sköta om och vårda sitt yttre

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Kammar sig

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Borstar tänderna

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Rakar sig/lägger make up

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Utför manikyr

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Utför pedikyr

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

## Kommunikation

### Meddelar sig/påkallar uppmärksamhet

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Samtalar

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Telefonerar

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Läser

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Skriver för hand eller på dator

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

## Resor

### Åker bil

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Åker buss/spårvagn/tunnelbana

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Åker tåg, båt/flyg

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Cyklar/kör moped

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Kör bil/mc

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

## Matlagning

### Gör i ordning ett kallt mål mat

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Värmer dryck eller färdiglagad mat

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Tillagar ett varmt mål mat

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

## Inköp av dagligvaror

### Planera inköp (t ex skriver inköpslista)

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Utför småinköp i närbutik

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Utför veckoinköp/storköp

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

## Städning

### Utför daglig småstädning

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Utför veckostädning

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

## Tvätt

### Tvättar småtvätt för hand

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Tvättar småtvätt i maskin

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Tvättar tyngre tvätt i maskin ( t.ex. lakanstvätt)

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

## Räkna och beräkna tid

### Avläser klockan

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Beräknar tidsåtgång för aktivitet

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Passar tid, kommer i tid

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

## Ekonomisk självförsörjning

### Hanterar fickpengar

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Tar ut pengar

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Betalar räkningar

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Gör upp budget

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Sparar pengar

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

## Fattar beslut

### Väljer mellan två alternativ

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Väljer mellan många alternativ

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Väljer och genomför enstaka uppgift

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Väljer och genomför flera uppgifter

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

## Rekreation och fritid

### Deltar i lek eller spelar spel

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Deltar i sportaktivitet

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Deltar i konst eller kultur

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Deltar i hantverksaktivitet

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Deltar i hobbies

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Deltar i umgänge

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

## Relationer och interaktioner

### Upprätthåller kontakt med en vän

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Upprätthåller kontakt med flera vänner

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition

### Upprätthåller kontakt via dator med vänner

Gör själv  Gör ej

Gör med hjälp av: Fysiskt stöd- motorik  Hjälpmedel- motorik  Fysiskt stöd – Kognition  Hjälpmedel- Kognition