

A. FES-I-FIN-kysely itsenäisesti täytettävänä

Edellytykset

Mikäli vastaajan edellytykset (mm. näkö, kognitio) riittävät, FES-I-kysely voidaan toteuttaa niin, että vastaaja täyttää lomakkeen itse. Lomakkeen asua ja otsikointia ei pidä muuttaa.

lääkäiden henkilöiden välillä on isoja eroja siinä, miten tottuneita he ovat itsenäiseen paperityöhön. Lomakkeen täyttämiseen kuluva aika vaihtelee myös vastaajan vireyden, keskittymiskyvyn ym. mukaan suuresti (5–30 min). Lomake tulisi olla käsillä sellaiseen aikaan päivästä, jolloin vastaaja on virkeimmillään.

lääkärs vastaaja saattaa tarvita tukea lomakkeen täyttämiseen, vaikka merkitsisikin vastauksensa itse. Koska FES-I-kysely kartoittaa vastaajan henkilökohtaisia tunteuksia ja arviointeja, ei esimerkiksi perheenjäsen voi täyttää lomaketta hänen puolestaan. Mikäli täyttämiseen tarvitaan apua, katso ohjeet kyselyn toteuttamiseksi haastattelemalla.

Kyselyn esittely

Kerro ensin rauhallisesti lomakkeen tarkoituksesta. Voi olla aihetta korostaa, että nyt tiedustellaan vastaajan omia tunteuksia, ei sitä, mikä on yleisesti tai jollekin toiselle hankalaa. Huom. älä käytä sanaa "pelko" tai "pelottaa".

Esittele sitten lomake (älä anna vielä vastaajalle). Lue vastaajalle lomakkeen yläosa ja jatka: "Tässä on 16 kysymystä. Lukekaa yksi kysymys kerrallaan. Jokaiseen kysymykseen on neljä vastausvaihtoehtoa (lue vastaajalle). Te merkitsette lomakkeeseen, mikä niistä on lähinnä teidän omaa käsitystänne."

Anna lomake vastaajalle ja pyydä häntä lukemaan sivun alussa oleva ohje ennen kuin aloittaa vastaamiseen. Jos henkilön on hankala ymmärtää ohjetta tai hän on epävarma kyvystään täyttää lomake, on FES-I-kysely syytä tehdä haastattelemalla (ks. erillinen ohje haastattelusta).

Lomakkeen palautus ja tarkistus

Kun vastaaja palauttaa lomakkeen, tarkista ensimmäiseksi, onko hän vastannut kaikkiin kysymyksiin. Ellei ole, pyydä häntä vielä vastaamaan puuttuvaan kohtaan. Jos henkilöllä on vaikeuksia vastata kysymyksiin, voit *selventää* kysymyksiä 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9 ja 14 seuraavasti:

1. Siivoaminen tarkoittaa lattian puhdistamista varrellisella välineellä (lastalla, mopilla, harjalla tms., kuivalla tai kostealla), pölyjen pyyhkiminen tarkoittaa tasopintojen pyyhkimistä rievulla tai huiskalla kiipeämättä tuolille tai tikkaille.

3. Ruuan laittaminen tarkoittaa yksinkertaisen syötävän valmistamista. Esim. ruokaa valmistetaan tai lämmitetään mikroaaltouunissa tai liedellä. Pelkkä kahvinkeitin käyttö ei riitä.
4. Kylpy, suihku ja saunassa peseytyminen ovat tässä samanveroisia tilanteita.
5. Kaupassa käyminen tarkoittaa päivittäistavaran hankkimista lähinnä olevasta myymälästä eikä käymistä vaateostoksilla bussimatkan päässä tms.
7. Tarkoitetaan mitä portaita tahansa, ulkona tai sisällä, kotona tai vaikka myymälässä, kunhan portaissa on ainakin muutama askelma.
8. Ulkona kävely tarkoittaa haastateltavan liikkumista *tavanomaisessa lähiympäristössään* apuvälineitä (keppi, rollaattori tms.) käyttäen tai ilman niitä.
9. *Kurottamisesta* hyvä esimerkki on tavaran ottaminen hattuhyllyltä. Maasta poimimista on esim. pudonneen esineen nostaminen lattialta.
14. Lisää esimerkkejä: kivetty katu, kuoppainen tai huonosti hoidettu tie, polku, pihanurmikko.

Tarkista myös, ettei vastaaja ole ympeyröinyt jossakin kysymyksessä kahta vastausvaihtoehtoa. Mikäli näin on, näytä vastausta hänelle ja kysy, kumpaa hän tarkoittaa. Merkitse muistiin, jos vastaajalla on siihen perusteluja. Pistemäärän laskemiseksi hänen on kuitenkin valittava vain yksi vaihtoehto.

Kun lomake on täytetty, kiitä vastaajaa ja kysy hänen tuntemuksistaan. Hän voi tällöin selittää tai täydentää vastauksiaan. Moni iäkäs ihminen haluaa myös täsmentää, mihin kykenee omatoimisesti ja missä tarvitsee tai tarvitsisi apua. Haastateltavan tekemät tarkennukset ovat tärkeää lisätietoa. Esimerkiksi kysymyksessä 9 joku voi kyetä ottamaan kahvikupit kuivauskaapin hyllyltä (= kurottaa tasapainoa vaarantamatta pään yläpuolelle), mutta ei pysty nostamaan pudonnutta esinettä lattialta (huimaa tai ei taivu).

On tärkeää kysyä vielä erikseen ja kirjata onko jokin tilanne niin hankala, että kaatuminen pelottaa.

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

 **UKK-instituutti**