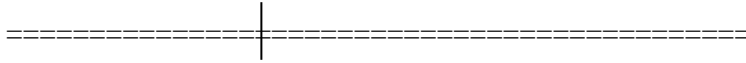


BASFI

Ole hyvä ja vedä merkki jokaiselle viivalle osoittamaan toimintakykyäsi tasoa seuraavissa toiminnoissa viimeisimmän viikon aikana:

Esimerkki:

Helposti



se on minulle mahdotonta

Pystytkö:

1. laittamaan sukat tai sukkahousut jalkaan ilman apua tai apuvälinettä

helposti



se on minulle mahdotonta

2. kumartumaan vyötärötasolta alaspäin poimiaksesi kynän lattialta ilman apuvälinettä

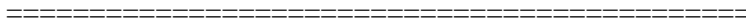
helposti



se on minulle mahdotonta

3. kurkottamaan ylös korkealle hyllylle ilman apua tai apuvälinettä

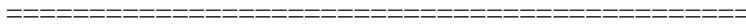
helposti



se on minulle mahdotonta

4. nousemaan ylös käsinojattomalta tuolilta käyttämättä käsiä tai apuvälineitä

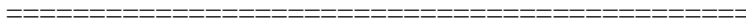
helposti



se on minulle mahdotonta

5. pääsemään selin makuulta lattialta ylös ilman apua

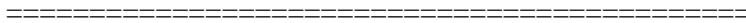
helposti



se on minulle mahdotonta

6. seisomaan vaivatta ilman tukea 10 minuuttia

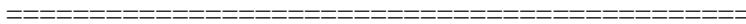
helposti



se on minulle mahdotonta

7. nousemaan portaita ylös 12-15 porrasaskelmaa ilman kaidetta tai kävelyapuvälinettä; yksi jalka joka askelmalla

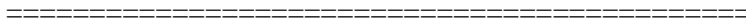
helposti



se on minulle mahdotonta

8. katsomaan olan yli kääntämättä vartaloasi

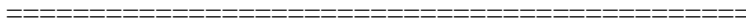
helposti



se on minulle mahdotonta

9. suoriutumaan ruumiillisesti vaativista toiminnoista (esim. puutarhanhoidosta tai urheilusta)

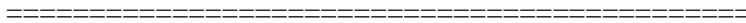
helposti



se on minulle mahdotonta

10. suoriutumaan täyden päivän tehtävistä kotona ja/tai töissä

helposti



se on minulle mahdotonta