



THE FRENCHAY ACTIVITIES INDEX (FAI): “THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ CÁC HOẠT ĐỘNG SỐNG HÀNG NGÀY NÂNG CAO”

Tác giả: Lisa Zeltzer, MSc OT

Vì đây là một phần của chương trình cộng đồng trong kế hoạch phát triển mạng lưới trang web Hoạt động trị liệu Việt Nam và được dịch bởi tập thể sinh viên khóa 21 và khóa 22 ngành Hoạt động trị liệu – Đại học Y Dược TPHCM.

Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm:

Công cụ này được thiết kế để hỗ trợ người dùng trong quá trình lượng giá và không nên được xem là lời khuyên chuyên môn. Thông tin cung cấp chỉ mang tính tham khảo, không thay thế cho việc tư vấn của các chuyên gia. Người dùng tự chịu trách nhiệm về các quyết định và hành động dựa trên kết quả từ công cụ, cũng như kiểm tra và xác minh tính chính xác của thông tin trước khi áp dụng vào thực tế. Chúng tôi không chịu trách nhiệm đối với bất kỳ thiệt hại, tổn thất hay hậu quả nào phát sinh từ việc sử dụng công cụ này, bao gồm cả việc sử dụng sai hoặc liên quan đến bên thứ ba. Bộ công cụ được sử dụng nhằm mục đích phi lợi nhuận, giáo dục, lượng giá để theo dõi người bệnh nhằm hỗ trợ trong can thiệp điều trị và không dùng để bán hay bất kỳ mục đích thương mại nào. Nếu có thắc mắc, vui lòng liên hệ với chúng tôi để được hỗ trợ.

THE FRENCHAY ACTIVITIES INDEX (FAI): “THANG ĐIỂM ĐÁNH GIÁ CÁC HOẠT ĐỘNG SỐNG HÀNG NGÀY NÂNG CAO”

Tên: _____

Ngày: _____

Trong 3 tháng vừa qua, bạn đã thực hiện bao nhiêu lần:

1. Chuẩn bị bữa chính	0 = Không bao giờ 1 = Ít hơn một lần mỗi tuần 2 = 1-2 lần mỗi tuần 3 = Hầu hết các ngày
2. Rửa bát đĩa sau bữa ăn	0 = Không bao giờ 1 = Ít hơn một lần mỗi tuần 2 = 1-2 lần mỗi tuần

	3 = Hầu hết các ngày
3. Giặt quần áo	0 = Không bao giờ 1 = 1-2 lần trong 3 tháng 2 = 3-12 lần trong 6 tháng 3 = Ít nhất hàng tuần
4. Công việc nhà nhẹ	
5. Công việc nhà nặng	
6. Đi mua sắm tại địa phương	
7. Tham dự các hoạt động xã hội	
8. Đi bộ ngoài trời hơn 15 phút	
9. Làm điều bản thân yêu thích	
10. Lái xe (driving car) /đi xe buýt	

Trong 6 tháng vừa qua, bạn đã thực hiện bao nhiêu lần:

11. Đi chơi/đi ô tô (car ride)	0 = Không bao giờ 1 = 1-2 lần trong 6 tháng 2 = 3-12 lần trong 6 tháng 3 = Ít nhất hàng tuần
12. Làm vườn	0 = Không bao giờ 1 = 1-2 lần trong 6 tháng 2 = 3-12 lần trong 6 tháng 3 = Ít nhất hàng tuần
13. Bảo trì nhà cửa	0 = Không bao giờ 1 = 1-2 lần trong 6 tháng 2 = 3-12 lần trong 6 tháng 3 = Ít nhất hàng tuần
14. Đọc sách	0 = Không 1 = 1 lần trong 6 tháng 2 = Ít hơn 1 lần mỗi 2 tuần 3 = Hơn 1 lần mỗi 2 tuần
15. Công việc có trả lương	0 = Không có 1 = Lên đến 10 giờ/tuần 2 = 10-30 giờ/tuần 3 = Hơn 30 giờ/tuần

Hướng dẫn sử dụng:

Mục tiêu: ghi nhận những hoạt động yêu cầu sự chủ động từ phía người bệnh. Điều quan trọng là phải tập trung vào tần suất hoạt động thực tế của người bệnh trong thời gian gần

đây, không phải là hoạt động trong quá khứ xa xôi hoặc khả năng hoạt động trong tương lai. Mỗi hoạt động chỉ có thể được tính điểm trên một mục duy nhất.

Đối tượng: đột quỵ, chấn thương sọ não, những người lớn tuổi & chăm sóc lão khoa, mất chi, đoạn chi và dân số người bệnh không cụ thể

Thông tin cụ thể về từng mục:

1. Người bệnh cần đóng vai trò đáng kể trong việc tổ chức, chuẩn bị và nấu ăn cho bữa chính. Không chỉ đơn thuần là làm đồ ăn nhẹ hoặc hâm nóng thức ăn đã chuẩn bị sẵn.
2. Phải tự làm tất cả hoặc chia sẻ đều công việc, ví dụ: rửa chén, lau chén và cất đi. Không chỉ đơn giản là tránh qua một vài món.
3. Tổ chức việc giặt và phơi quần áo, dù là bằng máy giặt, giặt tay hay tại tiệm giặt là. Chia sẻ công việc đều nhau, ví dụ: xếp quần áo vào máy, lấy ra, phơi, và gấp lại.
4. Lau bụi, đánh bóng, ủi quần áo, dọn dẹp các vật dụng nhỏ hoặc giường chiếu. Các công việc nặng hơn sẽ được bao gồm trong mục 5.
5. Tất cả các công việc dọn dẹp nhà cửa nặng, bao gồm thay giường, lau sàn nhà, lò sưởi và cửa sổ, hút bụi, di chuyển ghế, v.v.
6. Đóng vai trò đáng kể trong việc tổ chức và mua sắm hàng hóa, dù là số lượng nhỏ hay lớn. Phải đến cửa hàng và không chỉ đơn thuần là đẩy xe đẩy. Có thể bao gồm việc nhận lương hưu hoặc đến bưu điện.
7. Đi ra ngoài đến các câu lạc bộ, hoạt động tôn giáo, rạp chiếu phim, nhà hát, đi uống, ăn tối với bạn bè, v.v. Có thể được đưa đến nơi, với điều kiện người bệnh chủ động tham gia khi đã đến nơi. Bao gồm các hoạt động xã hội tại nhà, do người bệnh khởi xướng, ví dụ: tiếp đón gia đình hoặc bạn bè không nhằm mục đích chăm sóc.
8. Đi bộ liên tục ít nhất 15 phút (được phép dừng ngắn để thở). Khoảng một dặm. Có thể bao gồm việc đi bộ để mua sắm, với điều kiện đi đủ xa.
9. Phải yêu cầu tích cực tham gia và có suy nghĩ, ví dụ: chăm sóc hoặc trồng cây trong nhà, đan len, vẽ tranh, chơi trò chơi, thể thao (không chỉ đơn giản là xem thể thao trên truyền hình). Có thể là các hoạt động tinh thần, ví dụ: đọc các tạp chí chuyên ngành, giao dịch cổ phiếu hoặc đi ngắm cửa hàng để giải trí.
10. Phải tự lái xe (không chỉ là hành khách), hoặc tự đến xe buýt/xe khách và di chuyển một cách độc lập.
11. Các chuyến đi bằng xe khách hoặc tàu hỏa hoặc đi xe đến một nơi nào đó để vui chơi. Không phải là chuyến đi xã hội thông thường (ví dụ: đi mua sắm, đến thăm bạn bè gần đó). Phải có sự tổ chức và ra quyết định từ phía người bệnh. Loại trừ các chuyến đi được tổ

chức thụ động bởi các tổ chức, trừ khi người bệnh có sự lựa chọn đi hay không. Điểm chung là việc đi lại để vui chơi. Các kỳ nghỉ trong vòng sáu tháng được chia thành trung bình số ngày mỗi tháng, ví dụ: trong 6 tháng vừa qua, người bệnh nghỉ 7 ngày tương đương với mỗi tháng họ nghỉ 1 hoặc 2 ngày.

12. Làm vườn ngoài trời:

- a. Nhẹ = nhổ cỏ hoặc quét lối đi thỉnh thoảng
- b. Vừa = nhổ cỏ thường xuyên, cào lá, tỉa cây, v.v.
- c. Nặng = tất cả công việc cần thiết bao gồm đào đất nặng.

13. Bảo trì nhà cửa:

- a. Nhẹ = sửa chữa các vật dụng nhỏ, thay bóng đèn hoặc phích cắm
- b. Vừa = dọn dẹp nhà cửa ngày tết, treo tranh, bảo trì xe thường xuyên
- c. Nặng = sơn/bài trí lại, hầu hết các công việc bảo trì nhà/xe cần thiết.

14. Phải đọc trọn vẹn nguyên cuốn sách, không phải là các ấn phẩm định kỳ, tạp chí hoặc báo. Có thể bao gồm sách nói.

15. Công việc mà người bệnh/khách hàng được trả lương, không phải là công việc tình nguyện. Thời gian làm việc nên được tính trung bình trong vòng sáu tháng. Ví dụ: một tháng làm việc 18 giờ/tuần trong sáu tháng sẽ được tính là 'tối đa 10 giờ/tuần'.

Tài liệu tham khảo:

<https://www.sralab.org/rehabilitation-measures/frenchay-activities-index>

Tải xuống từ www.rehabmeasures.org

Bài kiểm tra được cung cấp bởi Derick T. Wade MA, MB, BChir, FRCP, MD