

# *din upplevda* ANDFÅDDHET

0	Ingen alls	
0,3		
0,5	Extremt svag	Knappt kännbar
0,7		
1	Mycket svag	
1,5		
2	Svag	Lätt
2,5		
3	Måttlig	
4		
5	Stark	Tung
6		
7	Mycket stark	
8		
9		
10	Extremt stark	"Maximal"
11		
⚡		
◆	Absolut maximum	Högsta möjliga

# Instruktion till Borg CR10-skala

## **Följande muntliga instruktion rekommenderas medan personen tittar på skalan:**

Du ska med hjälp av den här skalan tala om hur starkt du upplever andfåddheten (eller någon annan aktuell upplevelse).

”Ingen alls” motsvaras av 0 och innebär att du inte känner någon som helst andfåddhet.

”Extremt stark”(maximal) motsvarar 10. För de flesta människor är detta den allra största andfåddhet de någonsin upplevt. Det går att tänka sig en andfåddhet som är ännu något starkare än den du någon gång tidigare upplevt, därför ligger det absoluta maximalvärdet (högsta möjliga) en bit ovanför.

”Extremt svag” som ligger vid 0,5 på skalan är någonting nätt och jämt kännbart, det vill säga upplevelsen är alldeles på gränsen till vad som är möjligt att känna.

Du använder skalan på så sätt att du börjar med att titta på de språkliga uttrycken, välj sedan en siffra. Om din upplevelse av andfåddhet motsvarar ”Mycket svag” säger du 1. Är den ”Måttlig” säger du 3 och så vidare.

Det är mycket viktigt att du säger vad du tycker och inte vad du tror att du borde säga. Skatta så ärligt som möjligt och försök att varken underskatta eller överskatta. Kom ihåg att utgå från de språkliga uttrycken inför varje skattning, säg sedan en siffra.

Källa: Anpassad efter FYSS 2008, kap 6