

<p><b>1</b></p>	<p><b>Gå opp trapper (4 videoer)</b>          Setting: Trapp med gelender</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Går uten problemer, holder i gelenderet, men uten å støtte seg til det</li> <li>- Går med redusert hastighet og trekker seg opp ved hjelp av gelenderet</li> <li>- Går ett trinn om gangen og drar seg opp ved hjelp av gelenderet</li> <li>- Går ett trinn om gangen, drar seg opp ved hjelp av gelenderet, bruker en krykke og hviler på hvert trinn</li> <li>- Ikke mulig å gjennomføre aktiviteten</li> </ul>
<p><b>2</b></p>	<p><b>Gå ned trapper (5 videoer)</b>          Setting: Trapp med gelender</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Går uten problemer, holder i gelenderet men uten å støtte seg til det</li> <li>- Går med redusert hastighet og lener seg litt på gelenderet</li> <li>- Går ett trinn om gangen og støtter seg til gelenderet</li> <li>- Går ett trinn om gangen og lener seg mot rekkverket, bruker en krykke</li> <li>- Går baklengs ned trappen, ett trinn om gangen og holder seg i gelenderet</li> <li>- Ikke mulig å gjennomføre aktiviteten</li> </ul>
<p><b>3</b></p>	<p><b>Gå utendørs på flatt underlag (5 videoer)</b>          Setting: Utendørs på et fortau</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Går uten problemer</li> <li>- Går med redusert fart og kort standfase på affisert ben</li> <li>- Går med kort standfase og lang svingfase på affisert ben, haltende gange Går med støtte av en krykke eller stokk</li> <li>- Går med kort standfase og lang svingfase på affisert ben, bruker rullator</li> <li>- Ikke mulig å gjennomføre aktiviteten</li> </ul>
<p><b>4</b></p>	<p><b>Gå utendørs på ujevnt underlag (4 videoer)</b>          Setting: På en sti i skogen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Går uten problemer</li> <li>- Går med redusert hastighet og kort standfase på affisert ben</li> <li>- Går med kort standfase og lang svingfase på affisert ben og har en haltende gange</li> <li>- Går med støtte av krykke eller stokk</li> <li>- Ikke mulig å gjennomføre aktiviteten</li> </ul>
<p><b>5</b></p>	<p><b>Gå innendørs etter å ha sittet i minst 15 minutter (4 videoer)</b>          Setting: I en stue med sofa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Går uten problemer</li> <li>- Går først noen steg på stedet, starter deretter sakte med kort standfase for deretter å gå med normal standfase</li> <li>- Går med redusert hastighet og starter med små steg</li> <li>- Går med redusert hastighet og en krykke, starter fra en foroverlent stilling, retter seg deretter sakte opp i løpet av de første meterne og går med haltende gange</li> <li>- Ikke mulig å gjennomføre aktiviteten</li> </ul>

<p><b>6</b></p>	<p><b>Gå opp en kort, slak bakke (4 videoer)</b>          Setting: En liten bro med rekkverk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Går uten problemer</li> <li>- Går med redusert hastighet og kort standfase på affisert ben, støtter seg til rekkverket</li> <li>- Går med krykke eller stokk og støtter seg til rekkverket</li> <li>- Går med kort standfase og lang svingfase på affisert ben og bruker rullator</li> <li>- Ikke mulig å gjennomføre aktiviteten</li> </ul>
<p><b>7</b></p>	<p><b>Gå ned en kort, slak bakke (4 videoer)</b>          Setting: En liten bro med rekkverk</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Går uten problemer</li> <li>- Går med redusert hastighet og lang standfase på affisert ben, støtter seg til rekkverket</li> <li>- Går med krykke eller stokk og støtter seg til rekkverket</li> <li>- Går med kort standfase og lang svingfase og bruker rullator</li> <li>- Ikke mulig å gjennomføre aktiviteten</li> </ul>
<p><b>8</b></p>	<p><b>Plukke opp en gjenstand fra gulvet (4 videoer)</b>          Setting: I en stue med bord og stoler</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utføres uten problemer med lett bøyde knær</li> <li>- Utføres med redusert hastighet og bena fra hverandre. Støtter seg med underarmen på låret på uaffisert ben</li> <li>- Utføres ved å flektre i korsryggen (lite fleksjon i knærne). Bena er spredt fra hverandre med mer vekt på uaffisert ben mens affisert ben holdes ut til siden</li> <li>- Utføres ved å lene seg på en stol eller en annen gjenstand. Bena er spredt fra hverandre med mer vekt på uaffisert ben og med affisert ben ut til siden</li> <li>- Ikke mulig å gjennomføre aktiviteten</li> </ul>
<p><b>9</b></p>	<p><b>Reise seg opp fra gulvet (3 videoer)</b>          Setting: I et rom med et bord og en sofa, utgangsstilling sittende på gulvet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utføres ved å snu seg rundt til hånd/knestående. Reiser seg deretter opp ved å sette det uaffiserte benet i gulvet, skyver ifra med underarmen på det uaffiserte benet</li> <li>- Utføres ved å snu seg rundt til knestående og støtter seg til et bord eller annen gjenstand, setter uaffisert ben i gulvet og reiser seg ved å skyve ifra med armer og uaffisert ben</li> <li>- Flytter seg sidelengs mot bord eller annen gjenstand. Snur seg rundt i knestående på uaffisert ben med affisert ben ut til siden, bruker i stor grad armer/underarmer til å reise seg opp</li> </ul>
<p><b>10</b></p>	<p><b>Reise seg fra en stol (4 videoer)</b>          Setting: Et rom med stoler og bord</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reiser seg uten problemer</li> <li>- Reiser seg med redusert hastighet, støtter seg på armlenene og har mer vekt på uaffisert ben</li> <li>- Reiser seg ved å bøye seg fremover og bruke begge armene til å skyve seg opp, strekker ut bena først og deretter overkroppen</li> <li>- Skyver seg frem på stolen, gynger frem og tilbake med overkroppen for å lage fart for å komme opp. Affisert ben er noe strukket ut. Bøyer seg fremover og bruker begge armene til å skyve seg opp, strekker først ut bena og deretter overkroppen</li> <li>- Ikke mulig å utføre aktiviteten</li> </ul>

<p><b>11</b></p>	<p><b>Sette seg på en stol (4 videoer)</b>  Setting: Et rom med stoler og bord</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setter seg uten problemer</li> <li>- Setter seg med redusert hastighet, lener seg på armlenene og legger mer vekt på uaffisert ben</li> <li>- Setter seg ved å lene seg på armene, bøye seg fremover og med affisert ben strukket ut</li> <li>- Setter seg ved å lene seg på armene, bøye seg fremover og med affisert ben strukket ut. «Dumper» ned i stolen</li> <li>- Ikke mulig å utføre aktiviteten</li> </ul>
<p><b>12</b></p>	<p><b>Reise seg fra en sofa (4 videoer)</b>  Setting: Et rom med sofa og bord</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reiser seg uten problemer</li> <li>- Reiser seg med redusert hastighet, lener seg med den ene armen på armlenet og mer vekt på uaffisert ben</li> <li>- Reiser seg med redusert hastighet, bøyer overkroppen fremover og strekker affisert ben frem. Skyver i fra med den ene armen på armlenet og legger vekt på uaffisert ben. Strekker ut bena først og deretter overkroppen</li> <li>- Forflytter fremover til kanten av sofaen, strekker affisert ben frem og gynger frem og tilbake med overkroppen for å få fart. Skyver i fra med hendene og strekker først ut bena og deretter overkroppen</li> <li>- Ikke mulig å utføre aktiviteten</li> </ul>
<p><b>13</b></p>	<p><b>Sette seg i en sofa (4 videoer)</b>  Setting: Et rom med sofa og bord</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setter seg uten problemer</li> <li>- Setter seg med redusert hastighet, lener den ene armen på armlenet og den andre på sofaen. Legger mer vekt på uaffisert ben</li> <li>- Setter seg ved å lene seg på begge armene, bøye overkroppen fremover og strekke affisert ben frem</li> <li>- Setter seg ved å lene seg på begge armene, bøye overkroppen fremover og strekke affisert ben frem. «Dumper» ned i sofaen</li> <li>- Ikke mulig å utføre aktiviteten</li> </ul>
<p><b>14</b></p>	<p><b>Reise seg fra et toalett (4 videoer)</b>  Setting: Et toalett med en vask på veggen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reiser seg uten problemer</li> <li>- Reiser seg ved å lene seg på toalettskålen og bøye seg fremover med mest vekt på uaffisert ben</li> <li>- Reiser seg med redusert hastighet ved å dra/støtte seg til vasken. Bruker litt tid på å finne balansen</li> <li>- Gynger frem og tilbake for å få fart og drar seg opp med støtte i vasken. Affisert ben er strukket fremover</li> <li>- Ikke mulig å utføre aktiviteten</li> </ul>

<p><b>15</b></p>	<p>Sette seg på et toalett (4 videoer)          Setting: Et toalett med vask på veggen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Setter seg uten problemer</li> <li>- Setter seg ved å lene seg på toalettskålen og bøye overkroppen fremover</li> <li>- Setter seg ved å lene seg på toalettskålen og holde seg i vasken, med overkroppen bøyd fremover</li> <li>- Setter seg sakte ved å holde seg fast i vasken og «dumpe» ned på toalettet med affisert ben strukket frem</li> <li>- Ikke mulig å utføre aktiviteten</li> </ul>
<p><b>16</b></p>	<p><b>Ta på seg sko</b> (4 videoer)          Setting: Et rom med stoler og bord, sittende i stol</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tar på seg skoen ved å flektre i hoften og løfte benet opp til seg</li> <li>- Tar på seg skoen ved å flektre i hoften og legge foten oppå det andre kneet</li> <li>- Tar på seg skoen ved å bøye seg fremover mens foten forblir på gulvet</li> <li>- Tar på seg skoen ved bruk av skohorn</li> <li>- Ikke mulig å utføre aktiviteten</li> </ul>
<p><b>17</b></p>	<p><b>Ta av seg sko</b> (3 videoer)          Setting: Et rom med stoler og bord</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stående utgangsstilling. Bøyer seg ned med lett flekterte knær og knyter opp lisser og tar av seg skoen ved hjelp av den andre foten</li> <li>- Sittende utgangsstilling. Tar av seg skoen i ved å flektre i hoften og legge foten over det andre kneet for å knyte opp lisser. Tar deretter av seg skoen ved hjelp av den andre foten</li> <li>- Sittende utgangsstilling. Bøyer seg fremover for å knyte opp lissene mens foten blir stående i gulvet. Tar deretter av seg skoen ved hjelp av den andre foten</li> <li>- Ikke mulig å utføre aktiviteten</li> </ul>