

## Borgskalan (Borg-RPE-skalan®)

*Det finns olika varianter av Borgskalan. Denna instruktion berör Borg-RPE-skalan® som har intervallet 6-20. Den använder du för att ta reda på patientens upplevda ansträngning.*

Borgskalan kan du använda för att ta reda på hur ansträngande patienten upplever en viss aktivitet. Det kan exempelvis vara i samband med ett ansträngningstest eller när ni pratar om patientens vanor kring fysisk aktivitet i samband med ett rådgivande samtal vid otillräcklig fysisk aktivitet.

Fråga hur ansträngande patienten upplever aktiviteten och visa samtidigt upp Borgskalan. Låt patienten utgå från orden i anslutning till skalan och sedan skatta en siffra på skalan. Rekommenderade muntliga instruktioner att ge till patienten i samband med att skalan används, hittar du på nästa sida.

Genom patientens skattning gör du en bedömning av intensitetsnivå enligt följande:

**6-8 - Mycket låg** intensitet; i stort sett ingen ökning av puls eller andning.

**9-11 - Låg** intensitet; kroppen blir varm, ingen tydlig ökning av puls eller andning.

**12-13 - Måttlig** intensitet; kroppen blir varm eller lite svettig, puls och andning ökar men det går att samtala under aktiviteten.

**14-17 - Hög** intensitet; kroppen blir svettig, puls och andning ökar markant och det är svårt att samtala under aktiviteten.

**18-20 - Mycket hög** intensitet; kroppen blir mycket svettig, pulsen ligger nära maxnivå och andningen är kraftig.

Borgskalan kan också vara ett stöd när du ordinerar fysisk aktivitet, exempelvis om du förskriver Fysisk aktivitet på recept (FaR). På blanketten för FaR kryssar du i den ansträngningsgrad du ordinerar. Observera att det är viktigt att patienten också får tydliga instruktioner om vad nivån innebär, det vill säga hur känslan i kroppen ska vara vid den ordinerade ansträngningsgraden.

Följande muntliga instruktioner rekommenderas medan patienten tittar på skalan:

*"Under arbetet vill vi att du uppskattar din känsla av ansträngning, hur tungt och ansträngande det är och hur trött du känner dig. Upplevelsen av ansträngning känns huvudsakligen som trötthet i dina muskler, och i bröstet i form av andfåddhet. Använd den här skalan från 6, "Ingen ansträngning alls", till 20, "Maximal ansträngning". Siffrorna och de språkliga uttrycken motsvarar följande ansträngningsnivåer:*

**6** "Ingen ansträngning alls", betyder att du inte känner någon som helst ansträngning, exempelvis ingen muskeltrötthet, ingen andfåddhet eller andnöd.

**7,5** "Extremt lätt" motsvarar att du sakta rör dig, exempelvis går från ett rum till ett annat.

**9** "Mycket lätt". Som att ta en kortare promenad i din egen takt.

**13** "Något ansträngande". Du kan fortsätta utan större besvär.

**15** Det är "ansträngande" och arbetsamt. Du känner en tydlig ansträngning men kan ändå fortsätta.

**17** "Mycket ansträngande". En väldigt stark påfrestning. Du kan under begränsad tid fortsätta men måste ta i mycket kraftigt.

**19** En "extremt" hög nivå. För de flesta människor motsvarar detta den allra största ansträngning de någonsin upplevt; sannolikt kan du bara arbeta kortare stunder på denna nivå.

**20** "Maximal ansträngning" innebär att det är helt omöjligt att fortsätta.

*Försök att vara så uppriktig och spontan som möjligt och fundera inte på hur stor belastningen egentligen är. Försök att varken underskatta eller överskatta. Det viktiga är din egen känsla av ansträngning och inte vad du tror att andra tycker. Titta på skalan och utgå från orden, men välj sedan en siffra. Använd vilka siffror du vill på skalan, inte bara de mitt för uttrycken. Några frågor?"*

## **Borg-RPE-skalan<sup>®</sup> - Upplevd ansträngning**

<b>6</b>	<b>Ingen ansträngning alls</b>
<b>7</b>	
<b>8</b>	<b>Extremt lätt</b>
<b>9</b>	<b>Mycket lätt</b>
<b>10</b>	
<b>11</b>	<b>Lätt</b>
<b>12</b>	
<b>13</b>	<b>Något ansträngande</b>
<b>14</b>	
<b>15</b>	<b>Ansträngande</b>
<b>16</b>	
<b>17</b>	<b>Mycket ansträngande</b>
<b>18</b>	
<b>19</b>	<b>Extremt ansträngande</b>
<b>20</b>	<b>Maximal ansträngning</b>