

Instruktion i brug af Borg skala



Du skal bruge denne skala til at fortælle, hvor stærk din oplevelse er. Det kan dreje sig om anstrengelse, smerte eller noget andet. Se først på de sproglige udtryk. Gå ud fra dem og dernæst tallene.

Af disse er ti (10) "Ekstremt stærk", "Maksimal" et meget vigtigt intensitetsniveau. Det er den stærkeste oplevelse eller følelse du nogensinde har haft.

Hvis din oplevelse er:

- "Meget svag" siger du 1
- "Moderat", siger du 3.
Bemærk at "Moderat" er 3 og altså svagere end "middel" eller "midt i mellem".
- "Stærk" eller "Kraftigt" (det føles "Tungt" eller "Svært"), siger du 5.
Bemærk at "Stærk" er cirka det halve af "Maksimal".
- Er følelsen "meget stærk" skal du vælge et tal mellem 6 og 8.
- Hvis din oplevelse eller følelse er stærkere end 10 ("Ekstremt stærk", "Maksimal") kan du anvende et højere tal, f. eks 12 eller endnu højere (det er derfor "Absolut maksimum" er markeret med et punkt ".").

Det er meget vigtigt, at du angiver det, som du rent faktisk oplever eller føler, og ikke hvad du tror du bør sige. Vær så oprigtig og spontan som muligt og forsøg hverken at undervurdere eller overvurdere.

Gå ud fra ordene og vælg derefter et tal.