

SPØRRESKJEMA FOR BEDØMMELSE AV AKUTTE RYGGSMERTER

Disse spørsmålene og utsagnene er aktuelle dersom du har vondt eller smerter i rygg, skuldre eller nakke. Vennligst les hvert spørsmål og gi nøyaktige svar. Bruk ikke for lang tid på å svare på spørsmålene. Det er imidlertid viktig at du svarer på alle spørsmålene. Det finnes alltid et svar som passer til din situasjon.

1. Hvilket år er du født? 19__
2. Er du mann kvinne
3. Er du født i Norge? ja nei
4. Hva er din hovedsysselsetting? Kryss av for de alternativene som best beskriver din nåværende situasjon.
inntektsgivende arbeid (1) arbeidsledig (4)
skoleelev/student (2) uføretrygdet, alderstrygdet (5)
ulønnet arbeid (eks. i hjemmet) (3) sykemeldt (6) _____% _____ dato _____
5. Hvor har du smerter? Kryss av.
 nakke skuldre øvre del av rygg nedre del av rygg ben 2*X
6. Hvor mange dager har du vært borte fra jobben på grunn av smerter de siste 18 månedene? Kryss av.
 0 dager (1) 1-2 dager (2) 3-7 dager (3) 8-14 dager (4) 15-30 dager (5)
 1 mnd (6) 2 mnd (7) 3-6 mnd (8) 6-12 mnd (9) over 1 år (10)
7. Hvor lenge har du hatt ditt nåværende smerteproblem? Kryss av.
 0-1 uke (1) 1-2 uker (2) 3-4 uker (3) 4-5 uker (4) 6-8 uker (5)
 9-11 uker (6) 3-6 mnd (7) 6-9 mnd (8) 9-12 mnd (9) over 1 år (10)
8. Har du tungt eller ensformig arbeid? Sett ring rundt det som passer best.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ikke i det hele tatt *svært tungt*
9. Hvordan vil du gradere de smertene du har hatt den i løpet av den siste uke. Sett ring rundt ett tall.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ingen smerter *så vondt som det går an å ha*
10. Hvor ille var smertene dine i gjennomsnitt de tre siste månedene? Sett ring rundt ett tall.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ingen smerter *så vondt som det går an å ha*
11. Hvor ofte vil du si at du i gjennomsnitt har hatt smerteanfall de siste tre månedene? Sett ring rundt ett svar.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
aldri *hele tiden*
12. På grunnlag av alt du gjør i løpet av en gjennomsnittlig dag for å håndtere eller mestre smertene, hvor mye vil du si at du greier å redusere dem? Sett ring rundt ett tall.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
kan ikke redusere dem i det hele tatt *kan redusere dem fullstendig*
13. Hvor anspent eller engstelig har du følt deg den siste uken? Sett ring rundt ett tall.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
fullstendig rolig og avslappet *så anspent og engstelig som jeg noen gang har følt meg*
14. Hvor mye har du vært plaget av depresjonsfølelse den siste uken? Sett ring rundt ett tall.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Forts. av SPØRRESKJEMA FOR BEDØMMELSE AV AKUTTE RYGGSMERTER

15. Hvor stor risiko mener du det er for at dine nåværende smerter kan bli vedvarende? Sett ring rundt ett tall.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ingen risiko *svært stor risiko*

16. Ut fra din vurdering, hvor stor er sjansen for at du er i arbeid om seks måneder? Sett ring rundt ett tall.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ingen sjanse *svært stor sjanse*

10-X

17. Hvor fornøyd er du med jobben din når du tar i betraktning arbeidsrutiner, ledelse, lønn, muligheter for forfremmelse og arbeidskolleger? Sett ring rundt ett tall.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ikke fornøyd i det hele tatt *helt fornøyd*

10-X

Her er noe av det andre har fortalt oss om ryggsmertene sine. For hvert utsagn, sett ring rundt et tall fra 0 til 10 for å si hvor mye fysiske aktiviteter som å bøye seg, løfte, gå eller kjøre vil påvirke ryggen din.

18. Fysisk aktivitet forverrer smertene mine.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
helt uenig *helt enig*

19. Økt smerte er et tegn på at jeg bør slutte med det jeg holder på med til smertene avtar.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
helt uenig *helt enig*

20. Jeg burde ikke utføre den vanlige jobben min med mine nåværende smerter.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
helt uenig *helt enig*

Her er en liste over fem aktiviteter. Vennligst sett ring rundt det ene tallet som best beskriver din nåværende evne til å delta i hver av disse aktivitetene.

21. Jeg kan gjøre lett arbeid i en time.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
kan ikke gjøre det på grunn av smerteproblemer *kan gjøre det uten at smerter er et problem*

10-X

22. Jeg kan gå i en time.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
kan ikke gjøre det på grunn av smerteproblemer *kan gjøre det uten at smerter er et problem*

10-X

23. Jeg kan gjøre vanlig husarbeid.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
kan ikke gjøre det på grunn av smerteproblemer *kan gjøre det uten at smerter er et problem*

10-X

24. Jeg kan gå i butikker

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
kan ikke gjøre det på grunn av smerteproblemer *kan gjøre det uten at smerter er et problem*

10-X

25. Jeg kan sove om natten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
kan ikke gjøre det på grunn av smerteproblemer *kan gjøre det uten at smerter er et problem*

10-X

Utviklet av Linton&Halldèn (1996).
Oversatt av Soukup, MG og Vøllestad,
NK (2001)