

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

10-X

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

ikke i det hele tatt

svært mye

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