

Spørreskjema NOKSmerte

Bakgrunnsinformasjon

Det er svært viktig for oss at du fyller ut opplysninger om din tilstand før du kommer til smertepoliklinikken, der vi skal vurdere ditt smerteproblem og planlegge et eventuelt behandlingstilbud. Når du er innlogget via helsenorge.no vil spørsmålene komme automatisk. Skjemaet kan fylles ut i flere runder, hvis du logger ut eller mister forbindelsen før du er ferdig, vil du komme dit du slapp når du logger inn igjen.

If you don't speak norwegian you will be asked to answer these questions at the clinic.

Bor du alene


Sivilstand

Hva er din høyeste fullførte utdanning?

Hvilken arbeids- eller livssituasjon er du i?

Fysisk aktivitet: Angi bevegelse og kroppslig anstrengelse i din fritid. Hvis aktiviteten varierer meget f.eks. mellom sommer og vinter, så ta et gjennomsnitt. Spørsmålet gjelder bare det siste året. Velg det svaralternativet som passer best.

- Leser, ser på fjernsyn eller annen stillesittende beskjeftigelse
- Spaserer, sykler eller beveger meg på en annen måte minst 4 timer i uka
- Driver mosjonsidrett, tyngre hagearbeid, snømåking eller lignende
- Trener hardt eller driver konkurranseidrett regelmessig og flere ganger i uken

Hvor mye plager smertene deg? Marker hvor mye smertene plager deg. 0 er ikke plaget, og 10 er verst tenkelig plaget. 

Ikke plaget

Verst tenkelig plaget

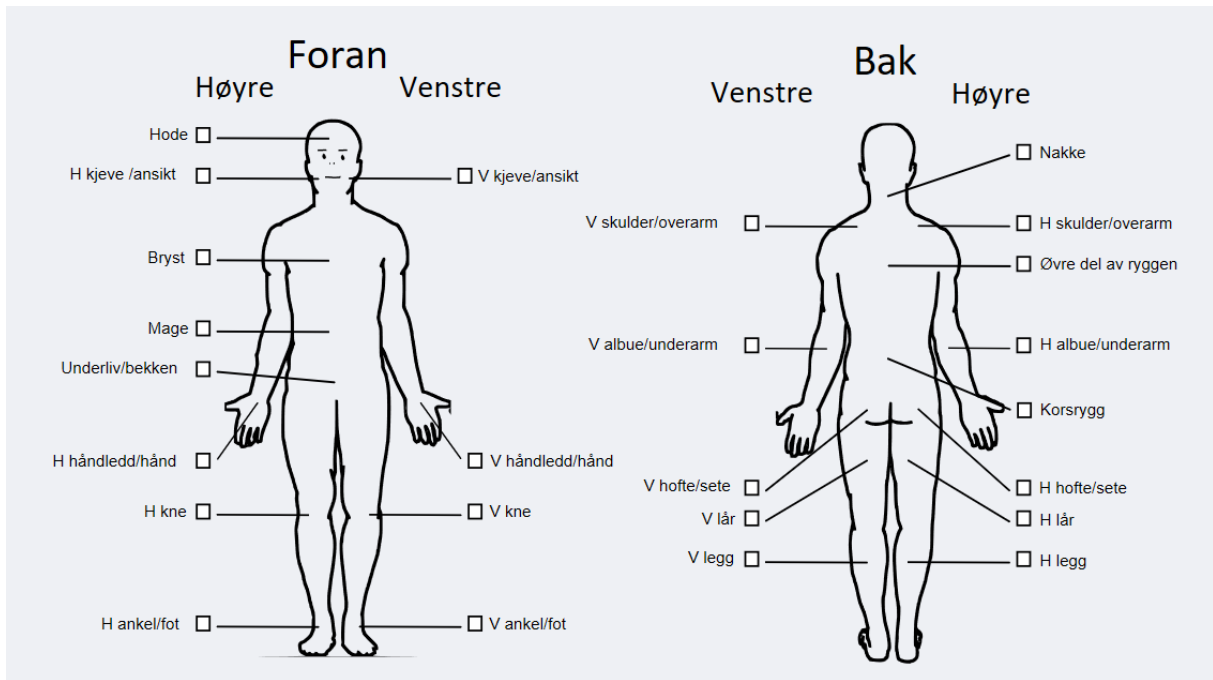


Hvor lenge har du hatt disse smertene?

BPI - spørsmål om smerte

Gjennom livet har de fleste av oss hatt smerter (som lett hodepine, forstuelse eller tannpine). Har du i dag smerter av annet slag enn slike dagligdagse smerter?

Dersom du har hatt smerter den siste uka, hvor har du hatt disse plagene? Vennligst sett ett eller flere kryss.



Vennligst marker det tallet som best beskriver de sterkeste smertene du har hatt i løpet av den siste uka. 0 er ingen smerter, 10 er verst tenkelige smerter. ?

Ingen smerter

Verst tenkelige smerter




Vennligst marker det tallet som best beskriver de svakeste smertene du har hatt i løpet av den siste uka. 0 er ingen smerter, 10 er verst tenkelige smerter. ?

Ingen smerter

Verst tenkelige smerter



Vennligst marker det tallet som best angir hvor sterke smerter du har i gjennomsnitt. 0 er ingen smerter, 10 er verst tenkelige smerter. 

Ingen smerter

Verst tenkelige smerter




Vennligst marker det tallet som best angir hvor sterke smerter du har akkurat nå. 0 er ingen smerter, 10 er verst tenkelige smerter. 

Ingen smerter

Verst tenkelige smerter



Hvilken behandling eller medisiner får du for å lindre smertene dine 


I hvor stor grad har behandling eller medisiner lindret smertene dine den siste uka? Vennligst marker det prosenttallet som viser hvor stor smertelindring du har fått. 0% er ingen lindring, 100% er fullstendig lindring. 

Ingen lindring

Fullstendig lindring



Vennligst marker det tallet som for den siste uka best beskriver hvor mye smertene har virket inn på: 0 betyr ikke påvirket, 10 betyr fullstendig påvirket

Daglig aktivitet 



Humør?



Evne til å gå?



Vanlig arbeid (gjelder både arbeid utenfor hjemmet og husarbeid)?



Forhold til andre mennesker?



Søvn?



Livsglede?



HADS - spørsmål om angst og depresjon

Her kommer noen spørsmål om hvorledes du føler deg. For hvert spørsmål setter du kryss for ett av de fire svarene som best beskriver dine følelser den siste uken. Ikke tenk for lenge på svaret - de spontane svarene er best.

Jeg føler meg nervøs og urolig

Jeg gleder meg fortsatt over tingene slik jeg pleide før

Jeg har en urofølelse som om noe forferdelig vil skje

Jeg kan le og se det morsomme i situasjoner

Jeg har hodet fullt av bekymringer

Jeg er i godt humør

Jeg kan sitte i fred og ro og kjenne meg avslappet

Jeg føler meg som om alt går langsommere

Jeg føler meg urolig som om jeg har sommerfugler i magen

Jeg bryr meg ikke lenger om hvordan jeg ser ut

Jeg er rastløs som om jeg stadig må være aktiv

Jeg ser med glede frem til hendelser og ting

Jeg kan plutselig få en følelse av panikk

Jeg kan glede meg over gode bøker, radio og TV

CFQ - spørsmål om tretthet (fatigue)

Vi vil gjerne vite om du har følt deg sliten, svak eller i mangel av overskudd den siste måneden. Vennligst besvar ALLE spørsmålene ved å velge det svaret du synes passer best for deg. Vi ønsker at du besvarer alle spørsmålene selv om du ikke har hatt slike problemer. Vi spør om hvordan du har følt deg i det siste og ikke om hvordan du følte deg for lenge siden. Hvis du har følt deg sliten lenge, ber vi om at du sammenlikner deg med hvordan du følte deg sist du var bra. Ett valg for hvert spørsmål.

Har du problemer med at du føler deg sliten?

Trenger du mer hvile?

Føler du deg søvnnig eller døsig?

Har du problemer med å komme i gang med ting?

Mangler du overskudd?

Har du redusert styrke i musklene dine?

Føler du deg svak?

Har du vansker med å konsentrere deg?

Forsnakker du deg i samtaler?

Er det vanskeligere å finne det rette ordet?

Hvordan er hukommelsen din?

Hvis du føler deg sliten for tiden, omtrent hvor lenge har det vart?

Hvis du føler deg sliten for tiden, omtrent hvor mye av tiden kjenner du det?

PCS - spørsmål om negative tanker om smerte

Alle opplever smerter på et eller annet tidspunkt i livet. Slike smerteopplevelser kan være hodepine, tannverk, ledd- og muskelsmerter. Folk er ofte utsatt for situasjoner som kan forårsake smerter, slik som sykdom, skade, tannbehandling og kirurgi. Vi er interessert i hva slags tanker og følelser du har når du har smerter. Nedenfor står det 13 utsagn som beskriver ulike tanker og følelser som kan være forbundet med smerte. I hvilken grad har du slike tanker og følelser når du opplever smerte? Ett valg for hvert utsagn.

Jeg er hele tiden bekymret for at smertene ikke vil gi seg

Jeg føler at jeg ikke klarer å fortsette

Det er forferdelig og jeg tror at det aldri vil bli bedre

Det er fryktelig, og jeg føler at det overvelder meg

Jeg føler at jeg ikke holder det ut lenger

Jeg blir redd for at smertene skal bli verre

Jeg tenker stadig på andre smertefulle opplevelser

Jeg ønsker desperat at smertene skal forsvinne

Det virker som jeg ikke klarer å få det ut av hodet

Jeg tenker stadig på hvor vondt det er

Jeg tenker stadig på hvor inderlig jeg vil at smertene skal gi seg

Det er ingenting jeg kan gjøre for å redusere smertenes intensitet

Jeg lurer på om noe alvorlig kan komme til å skje

ISI - spørsmål om søvn

Vær vennlig å angi hvor store vansker du har med søvnen nå for tiden (de siste 2 ukene):

Vansker med å sovne inn

Vansker med å holde meg sovende

Vansker med at jeg våkner for tidlig

Hvor fornøyd/misfornøyd er du med ditt nåværende søvnmønster?

I hvilken grad mener du at ditt søvnproblem forstyrrer din daglige fungering (for eksempel tretthet på dagtid, evne til å fungere på arbeid/daglige gjøremål, konsentrasjon, hukommelse, humør, etc.)?

Hvor synlig tror du det er for andre at du har søvnproblemer som svekker din livskvalitet?

Hvor bekymret/plaget er du over ditt nåværende søvnproblem?

PROMIS29 - spørsmål om fysisk funksjonsevne og sosiale roller

Fysisk funksjonsevne

Klarer du å utføre gjøremål som støvsuging eller hagearbeid?

Klarer du å gå opp og ned trapper i normalt tempo?

Klarer du å gå en tur på minst 15 minutter?

Klarer du å gjøre ærend og gå i butikker?

Evne til å delta i aktiviteter og sosiale roller

Jeg har problemer med å utføre mine vanlige fritidsaktiviteter med andre

Jeg har problemer med å utføre alle de familieaktivitetene jeg ønsker å være med på

Jeg har problemer med å utføre alt mitt vanlige arbeid (inkludert husarbeid)

Jeg har problemer med å utføre alle aktiviteter med venner som jeg ønsker å gjøre

Alvorlige livshendelser

Har du vært utsatt for alvorlig(e) hendelse(r) i livet (tidlig dødsfall i familie, ulykke, livsfare, samlivskrise, overgrep, vold, krise i forhold til arbeid og lignende) ?

Ja

Nei

Klikk på den ENE boksen som best beskriver helsen din I DAG.

GANGE

- Jeg har ingen problemer med å gå omkring
- Jeg har litt problemer med å gå omkring
- Jeg har middels store problemer med å gå omkring
- Jeg har store problemer med å gå omkring
- Jeg er ute av stand til å gå omkring

Klikk på den ENE boksen som best beskriver helsen din I DAG.

PERSONLIG STELL

- Jeg har ingen problemer med å vaske meg eller kle meg
- Jeg har litt problemer med å vaske meg eller kle meg
- Jeg har middels store problemer med å vaske meg eller kle meg
- Jeg har store problemer med å vaske meg eller kle meg
- Jeg er ute av stand til å vaske meg eller kle meg

Klikk på den ENE boksen som best beskriver helsen din I DAG.

VANLIGE GJØREMÅL (f.eks. arbeid, studier, husarbeid, familie- eller fritidsaktiviteter)

- Jeg har ingen problemer med å utføre mine vanlige gjøremål
- Jeg har litt problemer med å utføre mine vanlige gjøremål
- Jeg har middels store problemer med å utføre mine vanlige gjøremål
- Jeg har store problemer med å utføre mine vanlige gjøremål
- Jeg er ute av stand til å utføre mine vanlige gjøremål

Klikk på den ENE boksen som best beskriver helsen din I DAG.

SMERTER/UBEHAG

- Jeg har verken smerter eller ubehag
- Jeg har litt smerter eller ubehag
- Jeg har middels sterke smerter eller ubehag
- Jeg har sterke smerter eller ubehag
- Jeg har svært sterke smerter eller ubehag

Klikk på den ENE boksen som best beskriver helsen din I DAG.

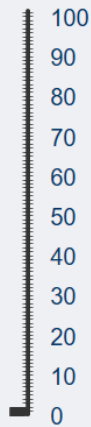
ANGST/DEPRESJON

- Jeg er verken engstelig eller deprimert
- Jeg er litt engstelig eller deprimert
- Jeg er middels engstelig eller deprimert
- Jeg er svært engstelig eller deprimert
- Jeg er ekstremt engstelig eller deprimert

- Vi vil gjerne vite hvor god eller dårlig helsen din er I DAG.
- Denne skalaen er nummerert fra 0 til 100.
- 100 betyr den beste helsen du kan tenke deg.
0 betyr den dårligste helsen du kan tenke deg.
- Vennligst klikk på skalaen for å angi hvordan helsen din er I DAG.

DIN HELSE I DAG 

Den beste helsen
du kan tenke deg



Den dårligste helsen
du kan tenke deg