



Velkommen til kartlegging ved Kolbotn Fysikalske Institutt (KFI)

Det er fint om du skriver ut og fyller ut dette i forkant av undersøkelsen (det skal ikke sendes).

Ta gjerne med et håndkle og evt medisinske opplysninger.

Har du helseforsikring?

Yrke og evt sykmelding:

Diagnose og hovedgrunn til at du ønsker manuellterapi/ fysioterapi:

Hvis du har smerter; - Hva lindrer disse?

- Hva forverrer disse?

Hva er ditt mål med behandlingen/opptreningen?

Hva tror du at du må gjøre for å nå målet?

Hvordan er din allmenntilstand (matlyst, vekttap, energi, nattsmerte)?

Hva frykter du mest i forbindelse med din nåværende helse?

Har du forsøkt annen behandling og i så fall hvilken? Angi gjerne årstall

Medikamenter (det holder å beskrive hva de hjelper for):

Andre skader/sykdommer enn det du har nevnt over:

Hvordan har aktivitetsnivået ditt vært siste 3 mnd?

Funksjonsskår (Oswestry)

Disse spørsmålene er utarbeidet for å gi oss informasjon om hvordan dine smerter har påvirket dine muligheter til å klare dagliglivet ditt. Vær snill å besvare spørsmålene ved å sette kryss (kun ett kryss for hvert avsnitt) i de rutene som passer best for deg.

1. Smerte

- ☐ Jeg har ingen smerter for øyeblikket
- ☐ Smertene er veldig svake for øyeblikket
- ☐ Smertene er moderate for øyeblikket
- ☐ Smertene er temmelig sterke for øyeblikket
- ☐ Smertene er veldig sterke for øyeblikket
- ☐ Smertene er de verste jeg kan tenke meg for øyeblikket

2 Personlig stell

- ☐ Jeg kan stelle meg selv på vanlig måte uten at det forårsaker ekstra smerter
- ☐ Jeg kan stelle meg selv på vanlig måte, men det er veldig smertefullt
- ☐ Det er smertefullt å stelle seg selv, og jeg gjør det langsomt og forsiktig
- ☐ Jeg trenger noe hjelp, men klarer det meste av mitt personlige stell
- ☐ Jeg trenger hjelp hver dag til det meste av eget stell
- ☐ Jeg kler ikke på meg, har vanskeligheter med å vaske meg og holder sengen

3 Å løfte

- ☐ Jeg kan løfte tunge ting uten å få mer smerter
- ☐ Jeg kan løfte tunge ting, men får mer smerter
- ☐ Smertene hindrer meg i å løfte tunge ting opp fra gulvet, men jeg greier det hvis det som skal løftes er gunstig plassert, for eksempel på et bord
- ☐ Smertene hindrer meg i å løfte tunge ting, men jeg klarer lette og middels tunge ting, hvis det er gunstig plassert
- ☐ Jeg kan bare løfte noe som er veldig lett
- ☐ Jeg kan ikke løfte eller bære noe i det hele tatt

4. Å gå

- ☐ Smerter hindrer meg ikke i å gå i det hele tatt
- ☐ Smerter hindrer meg i å gå mer enn 1 ½ km
- ☐ Smerter hindrer meg i å gå mer enn ¾ km
- ☐ Smerter hindrer meg i å gå mer enn 100 m
- ☐ Jeg kan bare gå med stokk eller krykker
- ☐ Jeg ligger for det meste i sengen, og jeg må krabbe til toalettet

5. Å sitte

- ☐ Jeg kan sitte så lenge jeg vil i en hvilken som helst stol
- ☐ Jeg kan sitte så lenge jeg vil i min favorittstol
- ☐ Smerter hindrer meg i å sitte i mer enn en time
- ☐ Smerter hindrer meg i å sitte i mer enn en halv time
- ☐ Smerter hindrer meg i å sitte i mer enn ti minutter
- ☐ Smerter hindrer meg i å sitte i det hele tatt

6. Å stå

- ☐ Jeg kan stå så lenge jeg vil uten å få mer smerter
- ☐ Jeg kan stå så lenge jeg vil, men får mer smerter
- ☐ Smerter hindrer meg i å stå i mer enn en time
- ☐ Smerter hindrer meg i å stå i mer enn en halv time
- ☐ Smerter hindrer meg i å stå i mer enn ti minutter
- ☐ Smerter hindrer meg i å stå i det hele tatt

7. Å sove

- ☐ Søvn min forstyrres aldri av smerter
- ☐ Søvn min forstyrres av og til av smerter
- ☐ På grunn av smerter får jeg mindre enn seks timers søvn
- ☐ På grunn av smerter får jeg mindre enn fire timers søvn
- ☐ På grunn av smerter får jeg mindre enn to timers søvn
- ☐ Smerter hindrer all søvn

8. Seksualliv

- ☐ Seksuallivet mitt er normalt og forårsaker ikke mer smerter
- ☐ Seksuallivet mitt er normalt, men forårsaker noe mer smerter
- ☐ Seksuallivet mitt er normalt, men svært smertefullt
- ☐ Seksuallivet mitt er svært begrenset av smerter
- ☐ Seksuallivet mitt er nesten borte på grunn av smerter
- ☐ Smerter forhindrer alt seksualliv

9. Sosialt liv (omgang med venner og kjente)

- ☐ Det sosiale livet mitt er normalt og forårsaker ikke mer smerter
- ☐ Det sosiale livet mitt er normalt, men øker graden av smerter
- ☐ Smerter har ingen betydelig innvirkning på mitt sosiale liv, bortsett fra at de begrenser mine mer fysiske aktive sider, som sport osv.
- ☐ Smerter har begrenset mitt sosiale liv, og jeg går ikke så ofte ut
- ☐ Smerter har begrenset mitt sosiale liv til hjemmet
- ☐ På grunn av smerter har jeg ikke noe sosialt liv

10. Å reise

- ☐ Jeg kan reise hvor som helst uten smerter
- ☐ Jeg kan reise hvor som helst, men det gir mer smerter
- ☐ Smertene er ille, men jeg klarer reiser på to timer
- ☐ Smerter begrenser meg til korte reiser på under en time
- ☐ Smerter begrenser meg til korte, nødvendige reiser på under 30 minutter
- ☐ Smerter forhindrer meg fra å reise, unntatt for å få behandling

Ørebro screening skjema

1. Hvor lenge har du hatt dine nåværende plager? Merk av (X) ett alternativ.

- ☐ 0-1 uker [1] ☐ 1-2 uker [2] ☐ 3-4 uker [3] ☐ 4-5 uker [4] ☐ 6-8 uker [5]
☐ 9-11 uker [6] ☐ 3-6 måneder [7] ☐ 6-9 måneder [8] ☐ 9-12 måneder [9] ☐ Over ett år [10]

Sett sirkel rundt det tallet som BEST beskriver dine opplevelser på følgende spørsmål/påstander:

2. Hvor mye smerte har du hatt den siste uken?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 []
Ingen smerte Verst tenkelige smerte

3. Jeg kan utføre lettere arbeid under en time.

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (10-x) []
0= Kan ikke gjøre p.g.a. smerte smerteproblem 10= Kan gjøre det det

4. Jeg kan sove på natten.

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (10-x) []
0= Kan ikke gjøre p.g.a. smerte smerteproblem 10= Kan gjøre det det

5. Hvor anspent eller stresset har du kjent deg den siste uken?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 []
Fullstendig rolig og avslappet Veldig anspent

6. I hvilken grad har du kjent deg nedstemt 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

7. Hvor stor risiko mener du det er for at dine nåværende plager kan bli langvarige?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 []
Ingen risiko Svært stor risiko

8. Ut fra din vurdering, hvor stor er sjansen for at du er i arbeid om tre måneder? (<67 år)

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (10-x) []
Ingen sjanse Svært stor sjanse

9. Om plagene øker, er det et signal på at jeg bør slutte med det jeg holder på med, til plagene minker.

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 []
Ikke enig Helt enig

10. Jeg bør ikke utføre mine normale aktiviteter eller arbeid med den smerten jeg har nå.

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 []
Ikke enig Helt enig

SUM: _____

Skraver (tegn in) områdene på kroppen hvor du har hatt smerter i løpet av de siste 14 dager.

