



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?

Spørreskjema om vond skulder

Del I: Sett et merke på linjen for å vise hvor sterke SMERTER du har hatt
den siste uken for hvert spørsmål

Eksempel:

Ingen
smerter



Verst tenkelige
smerter

1. På det
verste?

Ingen
smerter

Verst tenkelige
smerter

2. Når du lå på den vonde
siden?

Ingen
smerter

Verst tenkelige
smerter

3. Når du strakte deg etter noe på en høy
hulle?

Ingen
smerter

Verst tenkelige
smerter

4. Når du tok på
nakken?

Ingen
smerter

Verst tenkelige
smerter

5. Når du skjøv med den vonde
armen?

Ingen
smerter

Verst tenkelige
smerter

Del II: Sett ett merke på linjen for å vise hvor store VANSKER du har hatt **den siste uken** når du utførte aktivitetene som er opplistet nedenfor

1. Når du vasket håret?

Ingen
vansker

Så vanskelig at jeg
måtte ha hjelp

2. Når du vasket deg på ryggen?

Ingen
vansker

Så vanskelig at jeg
måtte ha hjelp

3. Når du tok på deg undertrøye eller genser?

Ingen
vansker

Så vanskelig at jeg
måtte ha hjelp

4. Når du tok på deg en skjorte med knepping foran?

Ingen
vansker

Så vanskelig at jeg
måtte ha hjelp

5. Når du tok på deg buksene?

Ingen
vansker

Så vanskelig at jeg
måtte ha hjelp

6. Når du plasserte en gjenstand på en høy hylle?

Ingen
vansker

Så vanskelig at jeg
måtte ha hjelp

7. Når du bar en tung gjenstand på 5 kg eller mer?

Ingen
vansker

Så vanskelig at jeg
måtte ha hjelp

8. Når du tok opp noe fra baklomma?

Ingen
vansker

Så vanskelig at jeg
måtte ha hjelp

SPADI

Roach KE et al. **Development of a shoulder pain and disability index.** *Arthritis Care and Research* 1991, 4(4):143-149.

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.

