

Örebro Musculoskeletal Pain Screening Questionnaire

ÖMPSQ-DK, version 2.0

De første spørgsmål handler om personlige oplysninger

1. Hvad er din alder? år.

2. Er du mand eller kvinde?

Mand

Kvinde

De følgende spørgsmål omhandler symptomer (fx smerte, ubehag m.m.), som du kan opleve i forbindelse med dit smerteproblem. Læs venligst spørgsmål og svarmulighed omhyggeligt, men brug dog ikke for lang tid på hvert spørgsmål.

Det er vigtigt, at du besvarer alle spørgsmål så godt du kan. Vælg den svarmulighed, der passer bedst.

3. Hvorfra har du gener (smerte, ubehag m.m.)?

- Nakke
- Ryggens øvre del
- Skuldre/skulderparti
- Ryggens nedre del
- Ben

(Sæt gerne flere markeringer)

4. Hvor mange dage har du i alt været sygemeldt på grund af dit smerteproblem inden for de sidste 12 måneder?

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 dage | <input type="checkbox"/> 31-60 dage |
| <input type="checkbox"/> 1-2 dage | <input type="checkbox"/> 61-90 dage |
| <input type="checkbox"/> 3-7 dage | <input type="checkbox"/> 91-180 dage |
| <input type="checkbox"/> 8-14 dage | <input type="checkbox"/> 181-275 dage |
| <input type="checkbox"/> 15-30 dage | <input type="checkbox"/> 276-365 dage |

5. Hvor længe har du haft de **nuværende** symptomer?

Ved **nuværende** forstås den episode du aktuelt har søgt behandling for. (Sæt kun én markering)

- | | |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 0-1 uge | <input type="checkbox"/> 10-11 uger |
| <input type="checkbox"/> 2-3 uger | <input type="checkbox"/> 12-23 uger |
| <input type="checkbox"/> 4-5 uger | <input type="checkbox"/> 24-35 uger |
| <input type="checkbox"/> 6-7 uger | <input type="checkbox"/> 36-52 uger |
| <input type="checkbox"/> 8-9 uger | <input type="checkbox"/> Mere end 52 uger |

Neden for følger nogle forskellige udsagn om dit smerteproblem.
Angiv på en skala fra 0 til 10, hvorvidt du er enig med udsagnet.

6. Er dit arbejde tungt eller monotont?

Slet ikke 0 1 2 3 4 5 6 7 8 **I høj grad** 9 10

7. Hvor mange smerter har du haft i den sidste uge ?

Har slet ikke haft smerter 0 1 2 3 4 5 6 **Har haft uudholdelige smerter** 7 8 9 10

8. Hvor ondt har du i gennemsnit haft i den sidste måned?

Har slet ikke haft smerter 0 1 2 3 4 5 6 **Har haft uudholdelige smerter** 7 8 9 10

9. Hvor ofte har du i gennemsnit haft ondt i den sidste måned?

Aldrig 0 1 2 3 4 5 6 7 8 **Hele tiden** 9 10

10. Med tanke på en gennemsnitlig dag, hvor store er dine muligheder så for at håndtere eller kontrollere dine smerter?

Ingen mulighed 0 1 2 3 4 5 **Kan kontrollere smerterne fuldstændigt** 6 7 8 9 10

11. Hvor anspændt eller stresset har du følt dig i den sidste uge?

Helt rolig 0 1 2 3 4 5 6 7 **Meget anspændt** 8 9 10

12. I hvilken udstrækning har du følt dig nedtrykt i den sidste uge?

Slet ikke 0 1 2 3 4 5 6 7 **Enormt meget** 8 9 10

13. Som du selv oplever det, hvor stor er risikoen så for, at dit nuværende besvær vil blive langvarigt?

Ingen risiko 0 1 2 3 4 5 6 7 **Meget stor risiko** 8 9 10

14. Hvor stor tror du chancen er for, at du kan arbejde om 6 måneder?

Ingen chance 0 1 2 3 4 5 6 7 **Meget stor chance** 8 9 10

15. Hvis du samlet vurderer dine arbejdsopgaver, ledelsen, løn, udviklingsmuligheder og arbejdskolleger, hvor tilfreds er du så med dit arbejde?

Ikke tilfreds 0 1 2 3 4 5 6 7 **Helt tilfreds** 8 9 10

Sæt kryds her, hvis du ikke er erhvervsaktiv (fx pensionist, efterløn eller arbejdsledig)

Neden for følger nogle forskellige udsagn omkring smerter som andre med smerteproblemer har fortalt os om.

Angiv på en skala fra 0 til 10, hvorvidt du er enig med udsagnet.

16. Fysisk aktivitet forøger mine smerter

Er slet ikke enig

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Er helt enig

17. Hvis mine smerter forværres, er det tegn på, at jeg bør holde op med det, jeg er i gang med, indtil smerterne mindskes

Er slet ikke enig

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Er helt enig

18. Jeg bør ikke udføre mine normale aktiviteter eller mit normale arbejde med de smerter, jeg har nu

Er slet ikke enig

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Er helt enig

Neden for følger en liste over fem aktiviteter. Sæt en cirkel om det tal, der bedst beskriver din nuværende evne til at deltage i hver aktivitet.

19. Jeg kan udføre lettere arbejde under en times varighed

Kan ikke gøre det pga. smerter
eller må stoppe

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kan gøre det uden smerte

20. Jeg kan gå i en time

**Kan ikke gøre det pga. smerter
eller må stoppe**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kan gøre det uden smerte

21. Jeg kan udføre almindeligt husarbejde

**Kan ikke gøre det pga. smerter
eller må stoppe**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kan gøre det uden smerte

22. Jeg kan foretage de ugentlige indkøb

**Kan ikke gøre det
pga. smerter
eller må stoppe**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kan gøre det uden smerte

23. Jeg kan sove om natten

**Kan ikke sove pga. smerter
eller vågner**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kan sove uden smerte