

ÖMPSQ—Örebro frågeformulär om smärtproblem (kortversion)

(Linton, Nicholas & MacDonald, 2011)

Namn: _____ Födelsedatum: _____

1. Hur länge har du lidit av ditt nuvarande besvär? Ringa in **ett** alternativ. **SVAR**

0-1 veckor [1]	4-5 veckor [4]	3-6 månader [7]	Över ett år [10]	_____
1-2 veckor [2]	6-8 veckor [5]	6-9 månader [8]		
3-4 veckor [3]	9-11 veckor [6]	9-12 månader [9]		

Ringa in de siffror som **BÄST** beskriver dina upplevelser på följande frågor/påståenden:

2. Hur mycket smärta har du haft den **senaste veckan**?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	_____
<i>Ingen smärta</i>											<i>Svårast tänkbara smärta</i>

3. Jag kan utföra lättare arbete under en timme.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	(10-) _____
<i>Kan inte göra det p.g.a. smärta</i>											<i>Kan göra det utan smärtproblem</i>

4. Jag kan sova på natten.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	(10-) _____
<i>Kan inte göra det p.g.a smärta</i>											<i>Kan göra det utan smärtproblem</i>

5. Hur spänd eller stressad har du känt dig den **senaste veckan**?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	_____
<i>Helt lugn</i>											<i>Mycket spänd</i>

6. I vilken utsträckning har du känt dig nedstämd den **senaste veckan**?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	_____
<i>Inte alls</i>											<i>Väldigt mycket</i>

7. Som du upplever det, hur stor är risken att ditt nuvarande besvär skulle bli långvarigt?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	_____
<i>Ingen risk</i>											<i>Mycket stor risk</i>

8. Hur stor chans tror DU att du har att kunna arbeta om **tre månader**?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	(10-) _____
<i>Ingen chans</i>											<i>Mycket stor chans</i>

9. Om besvären ökar signalerar det att jag bör sluta med det jag håller på med, tills besvären minskar.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	_____
<i>Instämmer inte alls</i>											<i>Instämmer helt</i>

10. Jag bör inte utföra mina normala aktiviteter/arbeten med den smärta jag har för närvarande.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	_____
<i>Instämmer inte alls</i>											<i>Instämmer helt</i>

SUMMA: _____