

KORTVERSJON av ØREBRO SPØRRESKJEMA

(Linton & Hallden, 1998; Linton et al. 2010/2011)

Navn: _____ Fødselsedato: _____

Kjønn: ☐ Mann ☐ Kvinne

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 Verste tenkelige smerte

3. Jeg kan utføre lettere arbeid under en time.

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

4. Jeg kan sove på natten.

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

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**?

Sett ring rundt ett tall
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (10-) []
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: _____