

## Oswestry-spørgeskema

Dette spørgeskema er lavet for at give os viden om, hvordan dine **ryg- og/eller bensmerter** påvirker din evne til at klare dig i hverdagen. **Sæt kun ét kryds i hvert afsnit.** Vælg det udsagn, der passer bedst på dig *i dag*. Vi er klar over, at du måske mener, at to eller flere udsagn i samme afsnit passer på dig *i dag*, men af hensyn til undersøgelsens klarhed, beder vi dig om kun at markere det udsagn, **som bedst beskriver dit problem.**

### Afsnit 1: Smerter

- Jeg har ingen smerter for øjeblikket
- Smerterne er meget svage for øjeblikket
- Smerterne er moderate for øjeblikket
- Smerterne er forholdsvis kraftige for øjeblikket
- Smerterne er meget kraftige for øjeblikket
- Smerterne er de værst tænkelige for øjeblikket

### Afsnit 2: Personlig pleje (f.eks. vaske sig, klæde sig på)

- Jeg kan klare mig selv som normalt, uden at det giver flere smerter
- Jeg kan klare mig selv som normalt, men det giver smerter
- Det er meget smertefuldt at klare mig selv, og jeg er langsom og forsigtig
- Jeg har brug for nogen hjælp, men kan klare det meste af min personlige pleje selv
- Jeg skal have hjælp hver dag til det meste af min personlige pleje
- Jeg tager ikke tøj på, kan kun vanskeligt vaske mig og bliver i sengen

### Afsnit 3: Løfte

- Jeg kan løfte noget tungt uden at få flere smerter
- Jeg kan løfte noget tungt, men det giver mig flere smerter
- Smerterne hindrer mig i at løfte noget tungt fra gulvet, men jeg kan klare det, hvis det er anbragt bekvemt, f.eks. på et bord
- Smerterne hindrer mig i at løfte tunge ting, men jeg kan klare noget let til middeltungt, hvis det er anbragt bekvemt
- Jeg kan kun løfte noget meget let
- Jeg kan ikke løfte eller bære noget som helst

### Afsnit 4: Gå

- Jeg kan gå så langt jeg har lyst, selvom jeg har smerter
- Smerterne hindrer mig i at gå mere end 2 kilometer
- Smerterne hindrer mig i at gå mere end 1 kilometer
- Smerterne hindrer mig i at gå mere end 500 meter
- Jeg kan kun gå, når jeg bruger stok eller krykker
- Jeg ligger i sengen det meste af tiden og må kravle ud til toilettet

### Afsnit 5: Sidde

- Jeg kan sidde i en hvilken som helst stol, så længe jeg har lyst
- Det er kun min yndlingsstol jeg kan sidde i, så længe jeg har lyst
- Smerterne hindrer mig i at sidde mere end 1 time
- Smerterne hindrer mig i at sidde mere end ½ time
- Smerterne hindrer mig i at sidde mere end 10 minutter
- Jeg kan overhovedet ikke sidde på grund af smerterne

**Afsnit 6: Stå**

- Jeg kan stå op så længe jeg vil uden at få flere smerter
- Jeg kan stå op så længe jeg vil, men det giver mig flere smerter
- Smerterne hindrer mig i at stå op i mere end 1 time
- Smerterne hindrer mig i at stå op i mere end ½ time
- Smerterne hindrer mig i at stå op i mere end 10 minutter
- Jeg kan overhovedet ikke stå på grund af smerterne

**Afsnit 7: Sove**

- Min søvn forstyrres aldrig af smerterne
- Min søvn forstyrres af og til af smerterne
- På grund af smerterne får jeg mindre end 6 timers søvn
- På grund af smerterne får jeg mindre end 4 timers søvn
- På grund af smerterne får jeg mindre end 2 timers søvn
- Jeg kan overhovedet ikke sove på grund af smerterne

**Afsnit 8: Sexliv (hvis relevant)**

- Mit sexliv er som normalt og giver ikke flere smerter
- Mit sexliv er som normalt, men giver flere smerter
- Mit sexliv er næsten som normalt, men giver mange smerter
- Mit sexliv er alvorligt hæmmet af smerterne
- Mit sexliv er næsten ophørt på grund af smerterne
- Smerterne hindrer sexliv overhovedet

**Afsnit 9: Mit sociale liv**

- Mit sociale liv er som normalt og giver mig ikke ekstra smerter
- Mit sociale liv er som normalt, men øger mine smerter
- Smerterne begrænser ikke mit sociale liv væsentligt, bortset fra de mere fysiske aktiviteter som f.eks. sport osv.
- Smerterne har begrænset mit sociale liv, og jeg går ikke ud så ofte
- Smerterne har begrænset mit sociale liv til mit hjem
- Jeg har ikke noget socialt liv på grund af smerterne

**Afsnit 10: Rejse**

- Jeg kan rejse hvorhen jeg vil uden smerter
- Jeg kan rejse hvorhen jeg vil, men det giver mig flere smerter
- Smerterne er slemme, men jeg kan godt klare over 2 timers rejse
- Smerterne begrænser mine rejser til mindre end 1 time
- Smerterne begrænser mine rejser til korte, nødvendige rejser under 30 minutter
- Smerterne hindrer mig i at rejse, undtagen for at få behandling

**Mange tak for hjælpen.**