

KPI-AEQ PER

Om man medvetet känner smärta, handlar det i regel om mycket olikartade känslor.

Ange nedan hur du har känt dig under de senaste 14 dagarna, när du har känt av dina muskelsmärter! Sätt kryss direkt vid siffrorna!

Siffrorna betyder:

Så kände jag mig....

- 0: aldrig
- 1: nästan aldrig
- 2: sällan
- 3: ibland
- 4: ofta
- 5: för det mesta
- 6: varje gång

När jag hade smärter under de senaste 14 dagarna kände jag mig.....

	aldrig						varje gång	
1 ...nedstämd.	0	1	2	3	4	5	6	
2 ... ändå glad.	0	1	2	3	4	5	6	
3 ... rädd/spänd.	0	1	2	3	4	5	6	
4 ... ledsen/nedstämd.	0	1	2	3	4	5	6	
5 ... ändå gladlynt/på gott humör	0	1	2	3	4	5	6	
6 ... tveksam/beklämd	0	1	2	3	4	5	6	
7 ... nervös/orolig.	0	1	2	3	4	5	6	
8 ... sårbar/känslig.	0	1	2	3	4	5	6	
9 ... ändå optimistisk.	0	1	2	3	4	5	6	
10 ... deprimerad/ledsen.	0	1	2	3	4	5	6	

KPI-AEQ PCR

Om vi i vardagen medvetet registrerar smärtor, går i detta ögonblick en mängd olika tankar genom huvudet. Ibland är det inre samtal, som vi för med oss själva, ibland är det endast få ord, som vi automatiskt tänker på och ofta snabbt glömmer. Ibland tycker vi de verkar de irrationella, ologiska eller tokiga, men de sysselsätter oss ändå.

I följande text anges några sådana tankar. Ange på den tillhörande skalan och för varje enskild tanke, hur ofta du har tänkt den tanken eller en tanke i liknande form, när du medvetet har registrerat muskelsmärter. Sätt kryss direkt vid siffrorna!

När jag registrerar mina smärtor, får jag denna tanke....		aldrig	nästan aldrig	sällan	ibland	ofta	för det mesta	varje gång
1	Varför måste jag stå ut med denna tunga börda?	0	1	2	3	4	5	6
2	Jag tror nästan att smärtorna överhuvudtaget aldrig tar slut.	0	1	2	3	4	5	6
3	Dessa hemska smärtor förstör allt för mig.	0	1	2	3	4	5	6
4	Jag hoppas att jag inte har någon tumör?	0	1	2	3	4	5	6
5	Det är viktigt att jag håller ut.	0	1	2	3	4	5	6
6	Snart står jag inte ut längre.	0	1	2	3	4	5	6
7	Har jag kanske samma allvarliga sjukdom som!	0	1	2	3	4	5	6
8	Äsch, det blir överhuvudtaget inte bättre.	0	1	2	3	4	5	6
9	Det finns ingenting mer som hjälper!	0	1	2	3	4	5	6
10	Ta dig i kragen!	0	1	2	3	4	5	6
11	Livet är knappast värt att leva med dessa smärtor!	0	1	2	3	4	5	6
12	Vad ska jag göra om smärtorna blir värre igen?	0	1	2	3	4	5	6
13	Håll inte på och sjåpa dig!	0	1	2	3	4	5	6
14	Hur länge måste jag stå ut med dessa smärtor?	0	1	2	3	4	5	6
15	Hoppas att det inte är någon allvarlig sjukdom som ligger bakom?	0	1	2	3	4	5	6
16	Det är viktigt att jag inte tappar kontrollen över mig själv!	0	1	2	3	4	5	6

KPI-AEQ PBR

I följande text har en rad handlingar och tankar angetts, som vi kan observera, när vi har smärtor. Hur vi förhåller oss beror ofta på de momentana smärtornas styrka. Gå igenom vart och ett av följande påståenden genom att sätta kryss i svarsskalan om och hur ofta du hos dig själv kan observera en handling vid lättare och starka muskelsmärter.

Sätt kryss direkt vid siffrorna!

När jag har smärtor	Så gör jag vid <u>lättare</u> smärtor...							Så gör jag vid <u>starka</u> smärtor...						
	aldrig	nästan aldrig	sällan	ibland	ofta	för det mesta	varje gång	aldrig	nästan aldrig	sällan	ibland	ofta	för det mesta	varje gång
1 ... avbryter jag kroppsligt ansträngande aktiviteter.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
2 ... undviker jag, att besöka vänner.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
3 ... vilar jag mig.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
4 ... försöker jag behärska mig.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
5 ... försöker jag ignorera smärtan	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
6 ... biter jag ihop tänderna.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
7 ... lämnar jag återbud till privata möten	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
8 ... avbryter jag ett besök eller ett arrangemang	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
9 ... undviker jag kroppsligt ansträngande aktiviteter.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6

När jag har smärtor	Så gör jag vid <u>lättare</u> smärtor...							Så gör jag vid <u>starka</u> smärtor ...						
	aldrig	nästan aldrig	sällan	ibland	ofta	för det mesta	varje gång	aldrig	nästan aldrig	sällan	ibland	ofta	för det mesta	varje gång
10 ... undviker jag idrottsliga aktiviteter.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
11 ... säger jag till mig själv: "Håll inte på Och sjåpa dig!	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
12 ... går jag på avtalade möten, även om	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
13 ... kan jag ändå skratta hjärtligt.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
14 ... avbryter jag samvaro med vänner	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
15 ... säger jag till mig själv: "jag har inte tid för detta just nu"	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
16 ... försöker jag ta det med humor.	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
17 ... låter jag mig övertalas av min familj att företa ågonting, även om jag inte känner för det	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
18 ... lämnar jag återbud till gäster, som jag har bjudit in	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
19 ... fortsätter jag i alla fall med aktiviteterna jag håller på och utför	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
20 ... drar jag ner på ansträngande aktiviteter	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
21 ... undviker jag att vara tillsammans med andra människor	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
22 ... avleder jag smärtan med kroppsliga aktiviteter	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6
23 ... söker jag förströelse hemma med mindre sysslor	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6