

Vi ber deg om å sette et kryss i den ruten som best beskriver hvordan skulderen din har vært før skaden ELLER under oppfølgingen hvordan den er siste 2 ukene nå:

☐ **FØR** ☐ **ETTER 1 år** ☐ **ETTER 2 år** ☐ **ETTER 5 år**

1. Hvordan vil du beskrive den verste smerten du har hatt fra skulderen?

- | | | |
|--------------------------|---|---------------------|
| ☐ | 1 | Ingen smerter |
| ☐ | 2 | Lette smerter |
| ☐ | 3 | Moderate smerter |
| ☐ | 4 | Sterke smerter |
| ☐ | 5 | Utholdelige smerter |

2. Har du problemer med å kle på deg på grunn av plager fra skulderen?

- | | | |
|--------------------------|---|-----------------------|
| ☐ | 1 | Ingen problemer |
| ☐ | 2 | Lite problemer |
| ☐ | 3 | Moderate problemer |
| ☐ | 4 | Meget store problemer |
| ☐ | 5 | Umulig å klare det |

3. Har du problemer med å komme deg inn og ut av bil, eller problemer med å benytte offentlig transport?

- | | | |
|--------------------------|---|-----------------------|
| ☐ | 1 | Ingen problemer |
| ☐ | 2 | Lite problemer |
| ☐ | 3 | Moderate problemer |
| ☐ | 4 | Meget store problemer |
| ☐ | 5 | Umulig å klare det |

4. Klarer du å spise med kniv og gaffel samtidig?

- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------|
| ☐ | 1 | Ja, med letthet |
| ☐ | 2 | Med litt vansker |
| ☐ | 3 | Med moderate vansker |
| ☐ | 4 | Med meget store vansker |
| ☐ | 5 | Nei, umulig |

5. Kan du handle husholdningsvarer selv?

- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------|
| ☐ | 1 | Ja, uten vansker |
| ☐ | 2 | Med litt vansker |
| ☐ | 3 | Med moderate vansker |
| ☐ | 4 | Med meget store vansker |
| ☐ | 5 | Nei, umulig |

6. Kan du bære et brett med mat gjennom et rom

- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------|
| ☐ | 1 | Ja, uten vansker |
| ☐ | 2 | Med litt vansker |
| ☐ | 3 | Med moderate vansker |
| ☐ | 4 | Med meget store vansker |
| ☐ | 5 | Nei, umulig |

7. Kan du børste/gre håret med den aktuelle armen?
- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------|
| ☐ | 1 | Ja, uten vansker |
| ☐ | 2 | Med litt vansker |
| ☐ | 3 | Med moderate vansker |
| ☐ | 4 | Med meget store vansker |
| ☐ | 5 | Nei, umulig |
8. Hvordan vil du beskrive den smerten du vanligvis har i skulderen?
- | | | |
|--------------------------|---|------------|
| ☐ | 1 | Ingen |
| ☐ | 2 | Svært lite |
| ☐ | 3 | Lite |
| ☐ | 4 | Moderat |
| ☐ | 5 | Sterk |
9. Kan du bruke armen når du skal henge opp klær i et klesskap?
- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------|
| ☐ | 1 | Ja, uten vansker |
| ☐ | 2 | Med litt vansker |
| ☐ | 3 | Med moderate vansker |
| ☐ | 4 | Med meget store vansker |
| ☐ | 5 | Nei, umulig |
10. Klarer du å vaske og tørke deg i begge armhuler?
- | | | |
|--------------------------|---|-------------------------|
| ☐ | 1 | Ja, uten vansker |
| ☐ | 2 | Med litt vansker |
| ☐ | 3 | Med moderate vansker |
| ☐ | 4 | Med meget store vansker |
| ☐ | 5 | Nei, umulig |
11. Hvor mye hindrer smerter fra skulderen din deg i ditt daglige arbeid (inkludert husarbeid)?
- | | | |
|--------------------------|---|----------------------|
| ☐ | 1 | Ikke i det hele tatt |
| ☐ | 2 | I liten grad |
| ☐ | 3 | Moderat |
| ☐ | 4 | I stor grad |
| ☐ | 5 | Fullstendig |
12. Hadde du plagsomme smerter fra skulderen når du ligger i sengen om natten?
- | | | |
|--------------------------|---|------------------|
| ☐ | 1 | Ingen netter |
| ☐ | 2 | Bare 1-2 netter |
| ☐ | 3 | Noen netter |
| ☐ | 4 | De fleste netter |
| ☐ | 5 | Hver natt |