OSLO UNIVERSITETSSYKEHUS

Spørreskjema for de med smerter på yttersiden av hoften (VISA-G)

Dette spørreskjema er spesielt utviklet for deg som har smerter på yttersiden av hoften. Vi vet at tilstanden, i tillegg til å gi smerter, også kan gjøre det vanskelig å utføre ulike aktiviteter. VISA-G spørreskjema tar for seg noen av disse aktivitetene, som for eksempel det å gå, sitte, eller ligge på den vonde hoften.
Kryss av for ett alternativ per spørsmål. Velg det som passer deg best, selv om det kanskje ikke er perfekt.

Spørsmål 1:

Mine vanlige hoftesmerter er?
Hvor 0 er 'ingen smerte' og 10 er 'verst tenkelig smerte'. Velg et tall med pilen, eller skriv inn i boksen under.

Spørsmål 2:

Jeg kan ligge på den vonde hoften

[Velg ett alternativ]

- ○ I mer enn 1 time
- ○ Mellom 30 minutter til 1 time, så må jeg bevege meg
- ○ Mellom 15 til 30 minutter, så må jeg bevege meg
- ○ Mellom 5 til 15 minutter, så må jeg bevege meg
- ○ Jeg kan ikke ligge på den vonde siden

Spørsmål 3:

Gå opp eller ned en trapp (ca. 12 trappetrinn)

[Velg ett alternativ]

- ○ Jeg kan gå normalt i trapp uten hoftesmerter
- ○ Jeg kan gå normalt i trapp med noe hoftesmerter
- ○ Jeg kan gå normalt i trapp, men må bruke gelender/rekkverk på grunn av hoftesmerter
- ○ Jeg kan gå i trapp, men må gå ett trinn av gangen og bruke gelender/rekkverk på grunn av hoftesmerter
- ○ Jeg kan ikke gå i trapp på grunn av mine hoftesmerter

NETTSKJEMA

Spørsmål 4:

Gå opp eller ned en rullestolrampe eller skråning

[Velg ett alternativ]

- ○ Jeg kan gå normalt opp og ned en bakke eller skråning uten hoftesmerter
- ○ Jeg kan gå normalt opp og ned en bakke eller skråning med noe hoftesmerter
- ○ Jeg har noe vanskeligheter med å gå opp og ned en bakke eller skråning på grunn av hoftesmerter
- ○ Jeg har store vanskeligheter med å gå i en bakke eller skråning på grunn av hoftesmerter
- ○ Jeg kan ikke gå opp eller ned en bakke eller skråning på grunn av hoftesmerter

Spørsmål 5:

Etter å ha sittet i 30 minutter, så er å reise seg opp å gå...

[Velg ett alternativ]

- ○ Ikke noe problem
- ○ Vanskelig de første stegene
- ○ Jeg må stå stille et øyeblikk før jeg kan gå
- ○ Jeg må stå stille i mindre enn 20 sekunder før jeg kan gå
- ○ Jeg må stå stille i mer enn 20 sekunder før jeg kan gå

Spørsmål 6:

Hus- eller hagearbeid (eller lignende aktivitet)

[Velg ett alternativ]

- ○ Jeg kan gjøre hus- og/eller hagearbeid i en time eller mer
- ○ På grunn av hoftesmerter kan jeg kun gjøre hus- og/eller hagearbeid i 30 til 60 minutter av gangen
- ○ På grunn av hoftesmerter gjør jeg veldig lite hus- og hagearbeid
- ○ På grunn av hoftesmerter gjør jeg lite husarbeid, og ikke noe hagearbeid
- ○ På grunn av hoftesmerter gjør jeg ikke noe hus- eller hagearbeid

Spørsmål 7:

Er du for tiden i regelmessig trening, fysisk aktivitet eller driver med idrett?

[Velg ett alternativ]

- ○ Ja - Like mye som før
- ○ Noe mindre enn jeg var før
- ○ Betydelig mindre enn jeg var før
- ○ Nei - jeg er ikke i stand, jeg vil ikke eller har ikke tid

Spørsmål 8:

Spørsmål 8 har tre deler. Du skal kun svare på og krysse av for en av delene. Påvirker hoftesmertene dine evnen til å gjøre vektbærende aktiviteter? (f.eks. å gå, shoppe, løpe, knebøy eller utfall)

[Velg ett alternativ]

- ○ Del A: Hoftesmertene mine er så alvorlige at de stopper meg fra å gå, shoppe, løpe eller gjøre andre vektbærende aktiviteter
- ○ Del B: Hoftesmertene mine er tilstede under trening, men det hindrer meg ikke fra å gå, shoppe, løpe eller gjøre andre vektbærende aktiviteter
- ○ Del C: Jeg har ikke smerter når jeg går, shopper, løper eller gjør andre vektbærende aktiviteter

Del A:

Hoftesmertene mine er så alvorlige at de stopper meg fra å gå, shoppe, løpe, knebøy, eller utfall
Hvis dette stemmer, hvor mye av denne typen aktivitet gjør du daglig?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Del A: Hoftesmertene mine er så alvorlige at de stopper meg fra å gå, shoppe, løpe eller gjøre andre vektbærende aktiviteter» er valgt i spørsmålet «Spørsmål 8:»

[Velg ett alternativ]

- ○ Jeg gjør ingen ekstra aktiviteter som innebærer bruk av bena- jeg beveger meg bare rundt i huset
- ○ Jeg gjør mindre enn 10 minutter
- ○ Jeg gjør mellom 10-19 minutter
- ○ Jeg gjør mellom 20-29 minutter
- ○ Jeg gjør mer enn 30 minutter

Del B:

Hoftesmertene mine er tilstede under trening, men det hindrer meg ikke fra å gå, shoppe, løpe eller gjøre andre vektbærende aktiviteter
Hvis dette stemmer, hvor mye av denne typen aktivitet gjør du daglig?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Del B: Hoftesmertene mine er tilstede under trening, men det hindrer meg ikke fra å gå, shoppe, løpe eller gjøre andre vektbærende aktiviteter» er valgt i spørsmålet «Spørsmål 8:»

[Velg ett alternativ]

- ○ Jeg gjør ingen ekstra aktiviteter som innebærer bruk av bena- jeg beveger meg bare rundt i huset
- ○ Jeg gjør mindre enn 10 minutter
- ○ Jeg gjør mellom 10-19 minutter
- ○ Jeg gjør mellom 20-29 minutter
- ○ Jeg gjør mer enn 30 minutter

Del C:

Jeg har ikke smerter når jeg går, shopper, løper eller gjør andre vektbærende aktiviteter
Hvis dette stemmer, hvor mye av denne type aktivitet gjør du daglig?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Del C: Jeg har ikke smerter når jeg går, shopper, løper eller gjør andre vektbærende aktiviteter» er valgt i spørsmålet «Spørsmål 8:»

[Velg ett alternativ]

- ○ Jeg gjør ingen ekstra aktiviteter som innebærer bruk av bena- jeg beveger meg bare rundt i huset
- ○ Jeg gjør mindre enn 10 minutter
- ○ Jeg gjør mellom 10-19 minutter
- ○ Jeg gjør mellom 20-29 minutter
- ○ Jeg gjør mer enn 30 minutter