

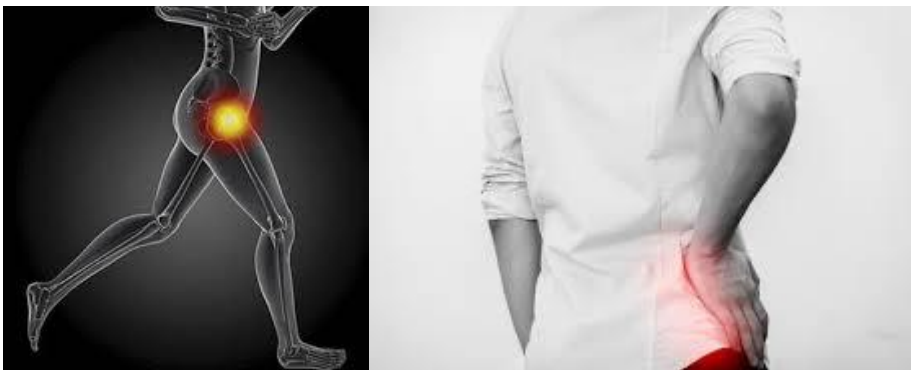
## Spørreskjema for de med smerter på yttersiden av hoften

### 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 smerte, også kan gjøre det vanskelig å utføre ulike aktiviteter i hverdagen. VISA-G spørreskjema tar for seg noen av disse aktivitetene, som for eksempel det å gå, sitte, eller å ligge på den vonde hoften.

Vi ber deg om å svare så godt du kan på alle spørsmålene. Kryss av for ett alternativ per spørsmål. Velg det som passer deg best, selv om det kanskje ikke er perfekt.

På forhånd, takk for hjelpen!



## VISA-G spørreskjema

Deltaker-ID:

Dato for utfylling:

Vær vennlig og kryss av for én boks for hvert spørsmål. Velg den boksen som passer deg best, selv om den ikke er perfekt. Alle spørsmålene er relatert til dine HOFTESMERTER.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ingen smerte										Verst tenkelig smerte

### **Spørsmål 2: Jeg kan ligge på den vonde hoften**

- 10  I mer enn 1 time
- 7  Mellom 30 minutter til 1 time, så må jeg bevege meg
- 5  Mellom 15 til 30 minutter, så må jeg bevege meg
- 2  Mellom 5 til 15 minutter, så må jeg bevege meg
- 0  Jeg kan ikke ligge på den vonde hoften

### **Spørsmål 3: Gå opp eller ned en trapp (ca.12 trappetrinn)**

- 10  Jeg kan gå normalt i trapp uten hoftesmerter
- 7  Jeg kan gå normalt i trapp med noe hoftesmerter
- 5  Jeg kan gå normalt i trapp, men må bruke gelender/rekkverk (vi snakket om å endre dette) på grunn av hoftesmerter
- 2  Jeg kan gå i trapp, men må gå ett trinn av gangen og bruke gelender/rekkverkpå grunn av hoftesmerter
- 0  Jeg kan ikke gå i trapp på grunn av hoftesmerter

### **Spørsmål 4: Gå opp eller ned en rullestolrampe eller skråning**

- 10  Jeg kan gå normalt opp og ned en bakke eller skråning uten hoftesmerter
- 7  Jeg kan gå normalt opp og ned en bakke eller skråning med noe hoftesmerter
- 5  Jeg har noe vanskeligheter med å gå opp og ned en bakke eller skråning på grunn av hoftesmerter
- 2  Jeg har store vanskeligheter med å gå i en bakke eller skråning på grunn av hoftesmerter
- 0  Jeg kan ikke gå opp eller ned en bakke eller skråninger på grunn av hoftesmerter

**Spørsmål 5: Etter å ha sittet i 30 minutter, så er å reise seg opp og gå...**

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

**Spørsmål 6: Hus- eller hagearbeid (eller lignende aktivitet)**

- 10  Jeg kan gjøre hus- og/eller hagearbeid i en time eller mer
- 7  På grunn av hoftesmerter kan jeg kun gjøre hus- og/eller hagearbeid i 30 til 60 minutter av gangen
- 5  På grunn av hoftesmerter gjør jeg veldig lite hus- og hagearbeid
- 2  På grunn av hoftesmerter gjør jeg lite husarbeid, og ikke noe hagearbeid
- 0  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?**

- 10  Ja – Like mye som før.
- 7  Noe mindre enn jeg var før.
- 4  Betydelig mindre enn jeg var før.
- 0  Nei – jeg er ikke i stand, jeg vil ikke eller jeg har ikke tid.

**Spørsmål 8 har tre deler. Du skal KUN svare på og krysse av for en av delene: A , B eller C.**

Påvirker hoftesmertene dine evnen til å gjøre vektbærende aktiviteter? (f.eks. å gå, shoppe, løpe, knebøy, eller utfall).

- Del A: Hoftesmertene mine er så alvorlige at de stopper meg fra å gå, shoppe, løpe eller gjøre andre vektbærende aktiviteter.**

Hvis dette stemmer, hvor mye av denne type aktivitet gjør du daglig?

0  Jeg gjør ingen ekstra aktiviteter som innebærer bruk av bena – jeg beveger meg bare rundt i huset.

2  Jeg gjør mindre enn 10 minutter.

5  Jeg gjør mellom 10 – 19 minutter.

7  Jeg gjør mellom 20- 29 minutter.

10  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 type aktivitet gjør du daglig?

0  Jeg gjør ingen ekstra aktiviteter som innebærer bruk av bena – jeg beveger meg bare rundt i huset.

5  Jeg gjør mindre enn 10 minutter.

10  Jeg gjør mellom 10 – 19 minutter.

15  Jeg gjør mellom 20- 29 minutter.

20  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?

6  Jeg gjør ingen ekstra aktiviteter som innebærer bruk av bena – jeg beveger meg bare rundt i huset.

12  Jeg gjør mindre enn 10 minutter.

18  Jeg gjør mellom 10 – 19 minutter.

24  Jeg gjør mellom 20- 29 minutter.

30  Jeg gjør mer enn 30 minutter