

Appendices

Appendix 1: The Pain Self-Efficacy Questionnaire

SPØRGESKEMA OM HÅNDBLING AF SMERTER

NAVN: _____ DATO: _____

CPR: _____

Angiv venligst hvor sikker du er på, at du på nuværende tidspunkt er i stand til at gøre de nævnte ting **på trods af smerterne**. Spørgsmålene besvares ved at du sætter en cirkel om **et** af tallene på skalaen under hvert enkelt spørgsmål med angivelse af, hvor sikker du er.

Tallet 0 svarer til at du slet ikke føler dig sikker og tallet 6 svarer til at du føler dig helt sikker.

0	1	2	3	4	5	6
Slet ikke sikker				Helt sikker		

Eksempel:

Husk at der ikke spørges om du faktisk har gjort eller fortaget dig disse ting for nyligt, men derimod om **hvor sikker du på nuværende tidspunkt føler dig i stand til at gøre disse ting på trods af smerterne.**

1. Jeg kan nyde ting, på trods af smerterne.

0	1	2	3	4	5	6
Slet ikke sikker				Helt sikker		

2. Jeg kan lave de fleste former for husarbejde (f. x. oprydning, opvask etc.), på trods af smerterne.

0	1	2	3	4	5	6
Slet ikke sikker				Helt sikker		

Appendices

3. Jeg kan være sammen med mine venner eller familie lige så ofte som jeg gjorde tidligere på trods af smerterne.

0 1 2 3 4 5 6

Slet ikke sikker

Helt sikker

4. Jeg kan håndtere mine smerter i de fleste situationer.

0 1 2 3 4 5 6

Slet ikke sikker

Helt sikker

5. Jeg kan udføre nogle former for arbejde på trods af mine smerter, ("arbejde" inkluderer husarbejde, lønnet og ulønnet arbejde).

0 1 2 3 4 5 6

Slet ikke sikker

Helt sikker

6. Jeg kan stadig foretage mig mange af de ting jeg synes om som f. x. en hobby eller fritidsaktiviteter, på trods af smerterne.

0 1 2 3 4 5 6

Slet ikke sikker

Helt sikker

7. Jeg kan klare mine smerter uden medicin.

0 1 2 3 4 5 6

Slet ikke sikker

Helt sikker

Appendices

8. Jeg er i stand til at nå de fleste af mine mål i livet, på trods af smerterne.

0 1 2 3 4 5 6

Slet ikke sikker

Helt sikker

9. Jeg kan have en normal livsstil på trods af smerterne.

0 1 2 3 4 5 6

Slet ikke sikker

Helt sikker

10 Jeg kan efterhånden blive mere aktiv, på trods af smerterne.

0 1 2 3 4 5 6

Slet ikke sikker

Helt sikker

Kilde: Nicholas M.K. Self-efficacy and chronic pain. Artikel blev præsenteret på den årlige konference i the British Psychological Society. St. Andrews, 1989. Oversat med tilladelse fra forfatter