



Internasjonal ryggmargsskadeundersøkelse

International Spinal Cord Injury Survey (InSCI)

Dette er andre runde i den verdensomspennende spørreundersøkelsen om personer med ryggmargsskade som bor utenfor sykehus.

Studien gjennomføres i land over hele verden og har som mål å undersøke hvordan det oppleves å leve med ryggmargsskade. Derfor spør vi deg.

Et samarbeid mellom





Kjære deltaker!

Velkommen til InSCI-undersøkelsen. Vi er veldig glade for at du deltar!

InSCI er den første verdensomspennende spørreundersøkelsen hos personer med ryggmargsskade som bor utenfor sykehus. I den første runden i 2017 deltok over 12 500 personer med ryggmargsskade fra 22 land. Vi gleder oss nå til å starte den andre runden.

Vennligst fyll ut spørreskjemaet så fullstendig som mulig. Ikke la noen spørsmål stå ubesvart. Det er ingen riktige, gale, gode eller dårlige svar. Det er viktig at du svarer spontant og finner ut hvilket svaralternativ som best beskriver nettopp din situasjon.

Du vil oppdage at noen spørsmål eller svar ikke passer til din situasjon og din ryggmargsskade. Eksempelvis er det noen spørsmål om din evne til å gå. Husk at en ryggmargsskade kan ha veldig ulike konsekvenser, og i studien er alle grader av lammelser inkludert. Spørreskjemaet omfatter både de som bruker rullestol og de som går. Velg derfor det svaralternativet som best beskriver din situasjon.

Vi garanterer at alle opplysninger du gir, vil bli behandlet i henhold til de strengeste kravene til vern av personopplysninger. Alle spørreskjemaer, både papirutgaven og spørreskjemaet på internett, er aidentifisert ved hjelp av et unikt identifikasjonsnummer (InSCI-ID), og inneholder ingen personopplysninger som navn eller adresse. Data fra forskningsanalysene vil bare bli benyttet i den aidentifiserte formen og resultatene vil kun publiseres basert på grupper.

Skulle du ha spørsmål eller trenge hjelp til noe i forbindelse med utfyllelsen av spørreskjemaet, må du bare ta kontakt. Send en e-post til contact@no.insci.network eller ring til InSCIs hjelpelinje på +47 469 59 161.

Du kan gjerne fylle ut spørreskjemaet på internett. Gå til <https://no.insci.network> og logg deg på med **din personlige InSCI-ID #####** og ditt personlige passord: **#####**

Takk for at du bidrar!

Din lokale InSCI-gruppe



Vennligst skriv inn dato for besvarelse av spørreskjema (dd/mm/åååå): 

Personopplysninger

1. Kjønn

- Mann
- Kvinne
- Annet

2. Fødselsår:

ÅÅÅÅ

□□□□



3. I hvilket land er du født?



4. Hvilket fylke bor du i?

Fylke 

Angi om du bor urbant eller ikke-urbant





- Urbant
- Ikke-urbant

5. Sivilstand:

- Enslig
- Gift
- Samboer eller i et forhold
- Separert eller skilt
- Enke/-mann

6. Hvem bor i husholdningen sammen med deg?

Kryss av for alt som passer

- Jeg bor alene
- Barn under 14 år, antall: 
- Ungdom mellom 14 og 18 år, antall: 
- Personer mellom 18 og 64 år, antall: 
- Personer over 64 år, antall: 
- Jeg bor på institusjon, f.eks. omsorgsbolig eller sykehjem

7. Får du hjelp til dine daglige gjøremål hjemme eller utenfor hjemmet?

- Nei
- Ja, av følgende personer:
Kryss av for alt som passer
 - Familie
 - Venner
 - Fagpersonell eller betalte assistenter

8. **Høyeste fullførte utdanning:**

- Ingen skolegang
- Barneskole/folkeskole
- Ungdomsskole
- Videregående skole/gymnas/realskole
- Fagskole/påbygging til videregående utdanning
- Kortere høyere utdanning
- Bachelorgrad eller tilsvarende fra universitet eller høyskole
- Mastergrad/hovedfag, sivilingeniør, siviløkonom eller tilsvarende utdanningsnivå
- Doktorgrad
- Annet, forklar nærmere: ✎

9. **Hvor mange års skolegang, inkludert høyere utdanning har du fullført?**

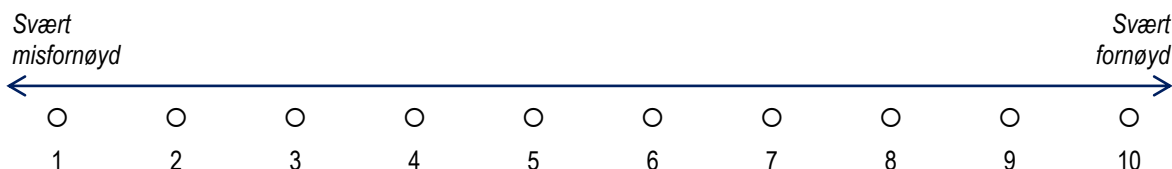
Totalt antall år med skolegang/utdanning: ✎ (Antall år)

Antall år med skolegang/utdanning fullført etter ryggmargsskaden: ✎ (Antall år)

10. **Hva er husholdningens samlede brutto årsinntekt?**

- Under 284 000 kr per år
- 284 001 - 385 000 kr per år
- 385 001 - 495 000 kr per år
- 495 001 - 601 000 kr per år
- 601 001 - 725 000 kr per år
- 725 001 - 888 000 kr per år
- 888 001 - 1 083 000 kr per år
- 1 083 001 - 1 319 000 kr per år
- 1 319 001 - 1 709 000 kr per år
- Over 1 709 001 kr per år

11. **Hvor fornøyd er du med husholdningens økonomiske situasjon?**



12. **Forestill deg at denne stigen representerer hvor befolkningen i Norge befinner seg.**

På toppen av stigen står de som er best stilt, dvs. de som har mest penger, høyest utdanning og de mest respekterte jobbene. På bunn av stigen står de som er dårligst stilt, dvs. de som har minst penger, lavest utdanning og de minst respekterte jobbene eller ingen jobb. Jo høyere oppe du er på stigen, desto nærmere er du de som er best stilt, og jo lavere du er på stigen, desto nærmere er du de som er dårligst stilt.

Hvor vil du plassere deg selv på denne stigen?

Sett et stort **X** på det trinnet som du mener du befinner deg på nå, i forhold til andre i **Norge**.



13. På hvilket nivå er ryggmargsskaden din?

- Paraplegi (påvirker underkroppen, har normal bevegelse og følelse i armer, hender og fingre)
- Tetraplegi (bortfall eller unormal bevegelse eller følelse i armer, hender eller fingre samt i underkropp)
- Tilbake til normal følelse og bevegelse, ingen nedsatt blære- eller tarmfunksjon på grunn av ryggmargsskaden

14. Er ryggmargsskaden din komplett eller inkomplett?

- Komplet (ingen følelse eller bevegelse i noen del av kroppen nedenfor skadenivå)
- Inkomplett (har følelse eller kan bevege noen deler av kroppen nedenfor skadenivå)
- Tilbake til normal følelse og bevegelse, ingen nedsatt blære- eller tarmfunksjon på grunn av ryggmargsskaden

15. Hva er årsaken til ryggmargsskaden din?

Ulykke:

Kryss av for alt som passer. Hvis du f.eks. krysser av for "arbeidsulykke", ber vi deg også krysse av for om det var et fall eller en annen skadeårsak.

- Ulykke under utøvelse av sport
- Ulykke under utøvelse av fritidsaktivitet
- Arbeidsulykke
- Trafikkulykke
- Skade forårsaket av vold f.eks. skuddskade
- Fall fra under 1 meter
- Fall fra over 1 meter
- Følge av medisinsk behandling eller operasjon
- Annen skadeårsak: ✎

Sykdom:

Kryss av for alt som passer

- Degenerative forandringer i ryggstølen
- Tumor – godartet
- Tumor – ondartet (kreft)
- Vaskulær årsak f.eks. lokal blodmangel, blødning eller misdannelse i ryggmargen
- Infeksjon f.eks. bakterie eller virus
- Annen sykdom: ✎

16. Når oppsto ryggmargsskaden?

MM / ÅÅÅÅ ✎/.....

Energi og følelser

Disse spørsmålene handler om hvordan du har følt deg, og om hvordan du har hatt det de siste 4 ukene. For hvert spørsmål krysser du av for det som passer best for deg.

| 17. Hvor mye av tiden de siste 4 ukene ... | <i>Hele tiden</i> | <i>Det meste av tiden</i> | <i>Av og til</i> | <i>Sjelden</i> | <i>Aldri</i> |
|---|-------------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|
| a. har du følt deg full av tiltakslyst? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b. har du vært veldig nervøs? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c. har du vært så langt nede at ingenting har kunnet muntre deg opp? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d. har du følt deg rolig og harmonisk? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| e. har du hatt overskudd? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| f. har du følt deg nedfor og trist? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| g. har du følt deg sliten? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| h. har du vært glad? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| i. har du vært trøtt? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | <i>1 Ikke noe problem</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | <i>5 Svært stort problem</i> |
| 18. Hvor stort problem er det for deg at du kjenner deg sliten eller ikke har nok energi? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

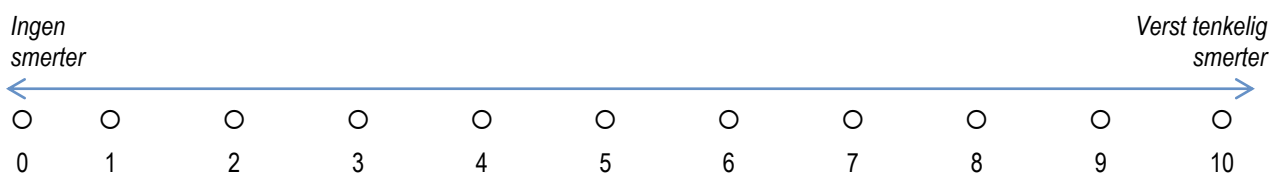
Helseproblemer

19. Angi hvor store problemer disse helseplagene har skapt for deg de siste 3 månedene. For hvert helseproblem, angi om du har fått behandling eller ikke (f.eks. tatt medisiner eller fått behandling av lege eller annet helsepersonell)

| | 1 <i>Ingen problemer</i> | 2 | 3 | 4 | 5 <i>Svært store problemer</i> | <i>Får du/har du fått behandling?</i> |
|--|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------------------|---|
| a. Søvnvansker <i>F.eks. problemer med å sovne, med å sove natten gjennom eller med å våkne tidlig.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |
| b. Forstyrrelser i mage-/tarmfunksjon <i>F.eks. diaré, avføringsuhell eller forstoppelse.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |
| c. Urinveisinfeksjoner <i>F.eks. nyre- eller blæreinfeksjoner.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |
| d. Forstyrrelser i blærefunksjon <i>F.eks. urinlekkasje ("uhell"), blære-/nyresten, nyreproblemer eller tilbakeslag av urin til nyrene.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |
| e. Seksuelle problemer <i>F.eks. vansker med seksuell opphisselse, ereksjon, lubrikasjon eller å få orgasme.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |
| f. Kontrakturer <i>Det vil si redusert leddbevegelighet.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |
| g. Muskelspasmer, spastisitet <i>Med dette menes ukontrollerte, rykkende bevegelser, f.eks. ukontrollerte muskelrykninger eller spasmer.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |
| h. Trykksår <i>Disse starter som utslett eller rødhet i huden og kan utvikle seg til betente sår.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |
| i. Luftveisproblemer <i>Symptomer på luftveisinfeksjon eller problemer som innebærer pustevansker og økt slimproduksjon.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |

| | 1 <i>Ingen problemer</i> | 2 | 3 | 4 | 5 <i>Svært store problemer</i> | <i>Får du/har du fått behandling?</i> |
|--|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|---|
| j. Skade som følge av tap av hudfølelse <i>F.eks. brannsåre som følge av å ha sittet med en kopp med varm drikke i fanget, eller som følge av å ha sittet for tett inntil varmeovn eller peis.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |
| k. Sirkulasjonsforstyrrelser <i>Dette inkluderer hevelse i føtter, ben eller hender, eller blodpropp.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |
| l. Autonomi dysrefleksi <i>Symptomene er plutselig økt blodtrykk, svetting, utslett, gåsehud, utvidete pupiller og hodepine.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |
| m. Postural hypotensjon <i>Sterk svimmelhet ved stillingsendring, som skyldes plutselig blodtrykksfall.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |
| n. Smerter <i>Smerter i det daglige.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ja <input type="radio"/> Nei |

20. Angi smertenivå ved å sette ring rundt det tallet som best beskriver smertene da de var på sitt verste den siste uken.



21. Angi andre helseplager du også måtte ha.

Ikke gjenta hva du allerede har krysset av for i den foregående seksjonen.

- Har ingen andre helseplager.

Hva er det/de største helseplagene du har?

- Hjertesykdom
 Diabetes
 Kreft
 Annet

21.1 Har du på noe tidspunkt i løpet av de siste 3 månedene hatt skuldersmerter?

Skuldersmerter er her definert som smerter i eller rundt skulderområdet. Se skravert område i tegningen.

- Nei → Gå til spørsmål nr. 22
- Ja, jeg har/har hatt smerter i høyre skulder
- Ja, jeg har/har hatt smerter i venstre skulder
- Ja, jeg har/har hatt smerter i begge skuldre



21.2 Har du i løpet av den siste uken hatt skuldersmerter med varighet én dag eller mer?

- Nei
- Ja, jeg har/har hatt smerter i høyre skulder
- Ja, jeg har/har hatt smerter i venstre skulder
- Ja, jeg har/har hatt smerter i begge skuldre

21.3 Hvor lenge har du vært plaget med dine nåværende skuldersmerter?

- Mindre enn 3 måneder
- 3 – 11 måneder
- 1 – 5 år
- 6 – 10 år
- 11 – 15 år
- Mer enn 15 år

21.4 Når startet dine nåværende skuldersmerter?

- Før jeg fikk en ryggmargsskade
- Etter jeg fikk en ryggmargsskade

21.5 Har du vært i kontakt med helsepersonell på grunn av skuldersmerter?

- Nei
- Ja

22. Røyking:

- Har aldri røykt
- Har tidligere røykt
- Røyker (inkludert festrøyker)

23. Oppgi vekt og høyde:

✍ kg. (vekt)

✍ cm. (høyde)

Aktivitet og deltakelse

Denne delen handler om problemene du opplever i livet ditt. Tenk på både de gode og de dårlige dagene.

| 24. | I de siste 4 ukene, hvor store problemer har du hatt med ... | 1 Ingen problemer | 2 | 3 | 4 | 5 Svært store problemer |
|------|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|
| a. | ... å utføre daglige gjøremål? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b. | ... å takle stress? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c. | ... å gjøre ting som krever bruk av hender og fingre, som å plukke opp små gjenstander eller åpne en boks? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d. | ... å komme deg dit du vil? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| e. | ... å bruke offentlig transport? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| f. | ... å bruke privat transport? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| g. | ... å ivareta helsen din, spise sunt, trene eller ta medisiner? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| h. | ... å få gjort husarbeid? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| i. | ... å gi omsorg eller støtte til andre? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| j. | ... å omgås andre? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| k. | ... intime relasjoner? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| l. | ... å gjøre ting for å slappe av eller hygge deg? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| m. | ... pusten ved fysiske anstrengelser? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25a. | ... å sitte uten støtte i lengre tid, f.eks. en halvtime? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25b. | ... å stå uten støtte i lengre tid, f.eks. en halvtime? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Disse spørsmålene handler om din evne til å utføre aktiviteter som innebærer forflytning. Velg det svaret som best beskriver din evne til å utføre aktiviteten uten hjelp fra andre, bare ved bruk av de hjelpemidlene du vanligvis benytter (f.eks. forflytningsbrett, personheis, sykehusseng).

| 26. | Klarer du ... | <i>Uten problemer</i> | <i>Med litt problemer</i> | <i>Med en del problemer</i> | <i>Med store problemer</i> | <i>Det klarer jeg ikke</i> |
|-----|---|-----------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| a. | ... hvis du ligger på ryggen på gulvet, å komme deg opp fra gulvet? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b. | ... å dytte opp en tung dør? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c. | ... å flytte deg fra sittende inntil sengen til ryngleie i sengen? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Selvstendighet i daglige aktiviteter

For hver del, kryss av for den påstanden som best beskriver din nåværende situasjon. Les teksten nøye og sett bare ett kryss for hver del.

Egenpleie

27. Spise og drikke

- Jeg trenger kunstig ernæring eller sonde
- Jeg er helt avhengig av hjelp til å spise/drikke
- Jeg trenger delvis hjelp til å spise/drikke eller med å ta på/av hjelpemidler
- Jeg spiser/drikker selv, men trenger hjelpemidler eller hjelp til å dele opp maten, helle i drikke eller åpne emballasje
- Jeg spiser/drikker selv, uten hjelp eller hjelpemidler

28. Vask av overkropp og hode

Inkludert bruk av såpe, håndkle og kran.

- Jeg trenger hjelp til alt
- Jeg trenger delvis hjelp
- Jeg klarer meg selv, men trenger hjelpemidler og/eller tilrettelegging (f.eks. støttehåndtak, stol)
- Jeg klarer meg helt selv, og trenger verken hjelpemidler eller tilrettelegging

29. Vask av underkropp

Inkludert bruk av såpe, håndkle og kran.

- Jeg trenger hjelp til alt
- Jeg trenger delvis hjelp
- Jeg klarer meg selv, men trenger hjelpemidler og/eller tilrettelegging (f.eks. støttehåndtak, stol)
- Jeg klarer meg helt selv, og trenger verken hjelpemidler eller tilrettelegging

30. Av-/påklledning av overkropp

Inkludert å ta på og av seg klesplagg som t-skjorte, bluse, skjorte, bh, sjal og ortoser (f.eks. arm- og håndortose, nakkekrage, korsett).

- Klær som er enkle å ta på er klær uten knapper, glidelåser eller lisser
 - Klær som er vanskelig å ta på er klær med knapper, glidelåser eller lisser
- Jeg trenger hjelp til alt
 - Jeg trenger delvis hjelp, selv med klær som er enkle å ta på
 - Jeg trenger ikke hjelp med klær som er enkle å ta på, men jeg trenger hjelpemidler og/eller tilrettelegging
 - Jeg klarer meg selv når det gjelder klær som er enkle å ta på, og trenger bare hjelp, hjelpemidler eller tilrettelegging til klær som er vanskelige å ta på
 - Jeg klarer meg helt selv

31. Av-/påklledning av underkropp

Inkludert å ta på og av seg klesplagg som underbukse/truse, bukse, sko, sokker, belte og ortoser (f.eks. ankelskinne).

- Klær som er enkle å ta på er klær uten knapper, glidelåser eller lisser
 - Klær som er vanskelig å ta på er klær med knapper, glidelåser eller lisser
- Jeg trenger hjelp til alt
 - Jeg trenger delvis hjelp, selv med klær som er enkle å ta på
 - Jeg trenger ikke hjelp med klær som er enkle å ta på, men jeg trenger hjelpemidler og/eller tilrettelegging
 - Jeg klarer meg selv når det gjelder klær som er enkle å ta på, og trenger bare hjelp, hjelpemidler eller tilrettelegging til klær som er vanskelige å ta på
 - Jeg klarer meg helt selv

32. Personlig stell

F.eks. aktiviteter som å vaske hender og ansikt, pusse tenner, gre håret, barbere eller sminke seg.

- Jeg trenger hjelp til alt
- Jeg trenger delvis hjelp
- Jeg klarer meg selv, men trenger hjelpemidler
- Jeg klarer meg helt selv, og trenger ingen hjelpemidler

Respirasjon

33. Jeg trenger trakealtube ...

- og permanent, eller av og til assistert ventilasjon.
- og ekstra oksygen og mye hjelp ved hoste eller håndtering av trakealtuben.
- og litt hjelp ved hoste eller håndtering av trakealtuben.

Jeg trenger ikke trakealtube ...

- men jeg trenger ekstra oksygen, mye hosteassistanse, maske (f.eks. PEEP) eller assistert ventilasjon (f.eks. Bipap) av og til.
- og bare litt hjelp eller stimulering for å hoste.
- og puster og hoster selv, uten hjelp eller hjelpemidler.

Blære- og tarmfunksjon

34. Blærefunksjon

Med dette menes måten du tømmer blæren på.

A. Bruker du permanent kateter?

- Ja → Gå til spørsmål nr. 35
- Nei → Svar også på spørsmål B og C.

B. Intermitterende kateterisering

- Jeg trenger hjelp til alt
- Jeg gjør det selv, men med hjelp (selvkateterisering)
- Jeg gjør det selv uten hjelp (selvkateterisering)
- Jeg bruker ikke kateter

C. Bruk av eksterne hjelpemidler (f.eks. uridom, bleie, inkontinensbind)

- Jeg trenger hjelp til alt for å kunne bruke dette
- Jeg trenger delvis hjelp for å kunne bruke dette
- Jeg klarer meg helt selv
- Jeg er urinkontinent og bruker ikke eksterne hjelpemidler

35. Tarmfunksjon

A. Trenger du hjelp til å tømme tarmen (f.eks. til å sette inn stikkpiller)?

- Ja
- Nei

B. Jeg tømmer tarmen ...

- uregelmessig eller sjelden (sjeldnere enn hver tredje dag)
- regelmessig (hver tredje dag eller oftere)

C. Avføringsuhell forekommer ...

- daglig
- 1 – 6 ganger i uken
- 1 – 4 ganger i måneden
- sjeldnere enn én gang i måneden
- aldri

36. Toalettbesøk

Med dette menes å bruke toalett, tørke seg etterpå og vaske hendene, ta av og på klærne og bruke bind eller bleier.

- Jeg trenger hjelp til alt
- Jeg trenger delvis hjelp og klarer ikke å tørke meg etterpå
- Jeg trenger delvis hjelp, men klarer å tørke meg etterpå
- Jeg trenger ikke hjelp, men jeg trenger hjelpemidler (f.eks. støtte håndtak) eller spesialinnredning (f.eks. toalett tilpasset rullestol)
- Jeg trenger verken hjelp, hjelpemidler eller spesialinnredning

Mobilitet

37. Av følgende aktiviteter, hva kan du gjøre selv uten hjelp og uten elektriske hjelpemidler?

Kryss av for alt som passer

- Snu overkroppen i sengen
- Snu underkroppen i sengen
- Sette meg opp i sengen
- Gjøre kroppshevninger i en stol eller rullestol
- Ingenting, jeg trenger hjelp til alt dette

38. Forflytninger fra seng til rullestol

- Jeg trenger hjelp til alt
- Jeg trenger delvis hjelp, tilsyn eller hjelpemidler (f.eks. forflytningsbrett)
- Jeg trenger ikke hjelp eller hjelpemidler
- Jeg bruker ikke rullestol

39. Forflytning over kortere avstander (10 til 100 meter)

Jeg bruker rullestol, og for å forflytte meg ...

- trenger jeg hjelp til alt
- bruker jeg elektrisk rullestol, eller trenger delvis hjelp til å kjøre manuell rullestol
- klarer meg selv i manuell rullestol

Jeg kan gå kortere avstander, og jeg

- trenger følge når jeg går (med eller uten hjelpemidler)
- går med gåstol eller krykker ved å svinge begge føttene fram samtidig
- går med krykker eller to stokker ved å sette den ene foten framfor den andre
- går med en stokk
- går kun med benortose (f.eks. ankelortose eller lang låseortose)
- går uten hjelpemidler

40. Hvilken stillingsbetegnelse hadde du i ditt hovedarbeidsforhold før ryggmargsskaden oppsto?

- Jeg var ikke i arbeid før ryggmargsskaden.
- Jeg hadde følgende stillingsbetegnelse i mitt hovedarbeidsforhold:

.....

Vær så konkret som mulig; skriv f.eks. "bankfunksjonær" i stedet for "funksjonær", og "salgssjef" i stedet for "sjef"

40.1

| | Svært tilfreds | Ganske tilfreds | Delvis tilfreds/Delvis utilfreds | Ganske utilfreds | Svært utilfreds |
|---|-----------------------|-----------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Hvor tilfreds var du med jobben før ryggmargsskaden oppsto? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

41. Har du fått arbeidsrettet rehabilitering etter ryggmargsskaden?

F.eks. yrkesveiledning, omskolering, kompetanseutviklingstiltak eller arbeidsutprøving

- Ja
- Nei

42. Etter utskrivelse fra ditt primæropphold ved sykehuset, hvor lang tid tok det før du begynte i eller var tilbake i betalt arbeid, helt eller delvis?

- Jeg har ikke arbeidet etter primæroppholdet
- Umiddelbart etter primæroppholdet
- Jeg begynte/var tilbake i arbeid etter år og måneder etter primæroppholdet

43. Mottar du for tiden uførepensjon eller tilsvarende ytelse for uførhet?

- Ja
- Nei

44. Hvordan er arbeidssituasjonen din nå?

Kryss av for alt som passer

- Jeg er ansatt og arbeider timer i uken
- Jeg er ansatt timer i uken, men nå har jeg vært sykemeldt i over tre måneder
- Jeg er selvstendig næringsdrivende og arbeider timer i uken
- Jeg arbeider for familien uten betaling (f.eks. i familiebedrift)
- Jeg er hjemmeværende
- Jeg er student
- Jeg er arbeidsledig
- Jeg mottar uføretrygd
- Jeg mottar alderspensjon
- Annet. Forklar nærmere:

45. Har du for tiden betalt arbeid?

- Ja
- Nei → Gå til spørsmål nr. 50

46. Hvilken stillingsbetegnelse har du i ditt nåværende hovedarbeidsforhold?

Vær så konkret som mulig. Skriv f.eks. "bankfunksjonær" i stedet for "funksjonær", og "salgssjef" i stedet for "sjef"

.....

| | | | | | | |
|------|---|-----------------------|------------------------|---|-------------------------|------------------------|
| 46.1 | | <i>Svært tilfreds</i> | <i>Ganske tilfreds</i> | <i>Delvis tilfreds / Delvis utilfreds</i> | <i>Ganske utilfreds</i> | <i>Svært utilfreds</i> |
| | Hvor tilfreds er du med jobben din i dag? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

47. Ønsker du å arbeide flere, færre eller det samme antall timer som nå?

- Flere timer
- Færre timer
- Samme antall timer

| | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------------|--|
| | | <i>Jeg har alt jeg trenger</i> | <i>I stor grad</i> | <i>Tile n viss grad</i> | <i>I liten grad</i> | <i>Ikke I det hele tatt</i> | <i>Jeg har ikke behov for hjelpemidler</i> |
| 48. | Har du de hjelpemidlene du trenger for å utføre arbeidet? <i>F.eks. datahjelpemidler, justerbar pult, arm-/håndortoser eller proteser</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | | |
|-----|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 49. | Angi hvor enig du er i følgende påstander om din <u>nåværende jobb</u> . | <i>Helt enig</i> | <i>Enig</i> | <i>Uenig</i> | <i>Helt uenig</i> |
| a. | Jeg får den anerkjennelsen jeg fortjener for jobben jeg gjør. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b. | Lønnen min står i forhold til innsats og resultater. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | | |
|------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 49.1 | | <i>Helt enig</i> | <i>Enig</i> | <i>Uenig</i> | <i>Helt uenig</i> |
| a. | Jeg er alltid under tidspress på grunn av stor arbeidsmengde. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b. | Jeg blir ofte avbrutt og forstyrret mens jeg utfører jobben min. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c. | Jobben min har blitt mer og mer krevende i løpet av de siste årene. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d. | Jeg får den respekten jeg fortjener fra min overordnede eller annen relevant person. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | | |
|----|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| e. | Mine muligheter for forfremmelse er dårlige. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| f. | Jeg har opplevd eller forventer å oppleve en uønsket endring i arbeidssituasjonen min. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| g. | Jobbsikkerheten min er dårlig. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| h. | Når jeg tar innsats og resultater i betraktning, får jeg den respekt og anerkjennelse jeg fortjener i min jobb. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| i. | Når jeg tar innsats og resultater i betraktning, er utsiktene mine til forfremmelse tilfredsstillende. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Følgende tre spørsmål gjelder jobben du har nå.

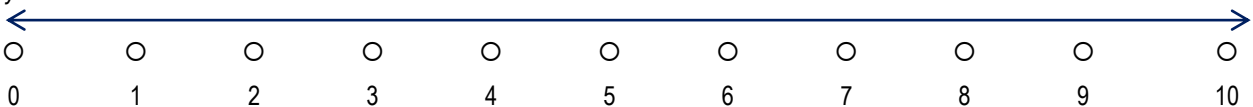
På en skala fra 0 (ingen innflytelse) til 10 (full kontroll), hvor mye lar ledelsen på din arbeidsplass deg ...

49.2

... bestemme hvordan ditt daglige arbeid organiseres?

Ingen
innflytelse

Full kontroll

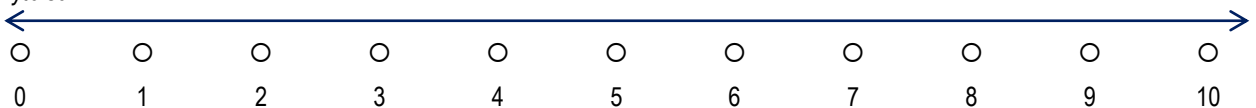


49.3

... velge eller endre arbeidstempo?

Ingen
innflytelse

Full kontroll

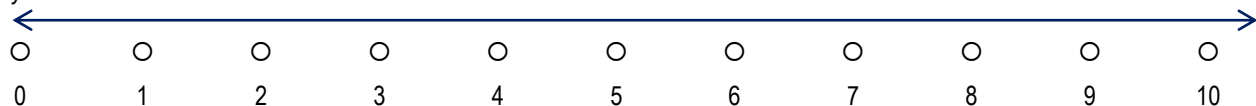


49.4

... påvirke viktige beslutninger om driften av din arbeidsplass?

Ingen
innflytelse

Full kontroll



→ Gå til spørsmål nr. 53

50. Ønsker du å ha betalt arbeid?


- Ja
- Nei

51. Føler du deg i stand til å utføre betalt arbeid?

- Ja, i 1 – 11 timer i uken
- Ja, i 12 – 20 timer i uken
- Ja, i mer enn 20 timer i uken
- Nei, ikke i det hele tatt

52. Hvorfor er du ikke i arbeid nå?

Kryss av for alt som passer

- På grunn av helsetilstanden eller funksjonsnedsettelsen
- Holder fortsatt på med utdanning eller yrkesopplæring
- På grunn av familieansvar
- Har ikke funnet passende arbeid
- Vet ikke hvor eller hvordan jeg kan søke arbeid
- Har ikke økonomisk behov for det
- Foreldre eller partner lar meg ikke arbeide
- Det finnes ikke egnet transport
- Potensielle arbeidsplasser er ikke tilgjengelige (f.eks. manglende adkomst til bygget, kontoret eller toalettene)
- Mangel på hjelpemidler
- Redd for å miste uføreytelser (f.eks. pensjon, helseforsikring)
- Jeg ønsker ikke å arbeide
- Annet. Forklar nærmere: 

52.1 Anbefalinger

Har du noen kommentarer/ønsker/forslag til hvordan personer med ryggmargsskade bedre kan integreres i arbeidsmarkedet?

.....

.....

.....

.....

Miljøfaktorer

53. I dagliglivet utsettes vi for ulike ytre påvirkninger eller miljøfaktorer. Disse kan gjøre dagliglivet enklere eller vanskeligere. Hvis du nå tenker på de siste 4 ukene, i hvilken grad mener du disse miljøfaktorene har påvirket din deltakelse i samfunnet?

| | Ikke relevant | Ingen påvirkning | Har gjort livet mitt noe vanskeligere | Har gjort livet mitt mye vanskeligere |
|--|-----------------------|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| a. Manglende eller vanskelig adkomst til offentlige steder <i>F.eks. offentlige bygninger, parker</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b. Manglende eller vanskelig adkomst til venners eller slektingers hjem | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c. Ugunstige klimaforhold <i>F.eks. vær, årstider, temperatur, fuktighet</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d. Negative holdninger i samfunnet til personer med funksjonsnedsettelse <i>F.eks. fordommer, stigmatisering, uvitenhet</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| e. Negative holdninger hos familie og slektinger med hensyn til din funksjonsnedsettelse <i>F.eks. fordommer, mangel på støtte, overbeskyttende adferd</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| f. Negative holdninger hos venner med hensyn til din funksjonsnedsettelse <i>F.eks. fordommer, mangel på støtte, overbeskyttende adferd</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| g. Negative holdninger hos naboer, bekjente og arbeidskolleger med hensyn til din funksjonsnedsettelse <i>F.eks. fordommer, mangel på støtte, overbeskyttende adferd</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| h. Manglende eller uegnede hjelpemidler til forflytninger over kortere avstander <i>F.eks. trappeheis, gåhjelpemidler eller rullestol</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| i. Manglende eller uegnede transportmidler over lengre avstander <i>F.eks. ikke tilpasset bil eller vanskelig å bruke offentlig transport</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| j. Ingen eller utilstrekkelig pleie og omsorgstjenester <i>F.eks. hjemmesykepleie eller personlig assistanse</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| k. Ingen eller uegnede/utilstrekkelige legemidler eller medisinske hjelpemidler/artikler <i>F.eks. katetre, desinfeksjonsmidler, ortoser, puter</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| l. Vanskelig økonomisk situasjon <i>F.eks. pengemangel</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| m. Manglende eller uegnede kommunikasjonshjelpemidler <i>F.eks. skrivehjelpemidler, PC, telefon, mus</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| n. Ingen eller utilstrekkelige offentlige støtteordninger <i>F.eks. uføreforsikring/-pensjon eller andre støtteordninger</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Helsetjenester

54. Hvilke kategorier helsepersonell har du vært hos eller fått besøk av de siste 12 månedene?

- Jeg har ikke oppsøkt helsepersonell de siste 12 månedene. → Gå til spørsmål nr. 55.

Kryss av for alt som passer

- Allmennlege/fastlege
- Legespesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering
- Annen type legespesialist, f.eks. kirurg, gynekolog, psykiater, øyelege
- Sykepleier
- Psykolog
- Fysioterapeut
- Kiropraktor
- Ergoterapeut
- Annet, forklar nærmere: *✍*

55. Hvor mange ganger i løpet av de siste 12 månedene har du vært innlagt i minst ett døgn på sykehus, rehabiliteringssenter eller annen helse- og omsorgsinstitusjon?

✍ (ganger)

| 56. Sist du besøkte fastlegen eller primærhelsetjenesten, i hvilken grad vil du si at du ... | | | | | | Jeg har ikke vært i kontakt med fastlegen eller primærhelsetjenesten de siste 12 månedene |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| | I svært høy grad | I høy grad | Verken eller | I liten grad | I svært liten grad | |
| a. ... ble møtt med respekt? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b. ... fikk forklart ting på en grundig og forståelig måte? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c. ... ble involvert i beslutninger om behandlingen din? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 56.1 Har du fastlege? | | | | | | |
| <input type="radio"/> Nei <input type="radio"/> Ja | | | | | | |

57. Har du i løpet av de siste 12 månedene trengt helsehjelp uten å ha fått det?

- Nei
 Ja. Hvorfor fikk du ikke den hjelpen du trengte?

Kryss av for alt som passer

- Hadde ikke råd til å betale for konsultasjonen
- Helsetilbudet var ikke tilgjengelig
- Mangel på transport
- Transporten var for dyr
- Jeg har tidligere blitt dårlig behandlet
- Kunne ikke ta fri fra arbeid eller hadde andre forpliktelser
- Helsepersonell hadde ikke rette medisiner eller utstyr
- Manglende kompetanse hos helsepersonellet
- Jeg visste ikke hvor jeg skulle henvende meg
- Jeg prøvde, men ble nektet helsehjelp
- Jeg tenkte jeg ikke var syk nok
- Helsetjenesten/tilbudet var ikke tilgjengelig under Covid-19-pandemien
- Annet. Forklar nærmere: *✍*

| | Svært fornøyd | Fornøyd | Verken fornøyd eller misfornøyd | Misfornøyd | Svært misfornøyd |
|---|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 58. Hvor fornøyd er du generelt med helsetjenestene i din region? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Covid-19 og vaksiner

59. Har du på noe tidspunkt fått påvist Covid-19 (en positiv laboratorietest eller bekreftet av helsepersonell)?

- Nei → Gå til spørsmål nr. 62
- Jeg vet ikke → Gå til spørsmål nr.62
- Ja

60. Hvor lenge varte symptomene dine?

✍ (måneder) (uker)

- Jeg har fortsatt symptomer (f.eks. muskel- og leddsmarter, tretthet eller fatigue)

61. Har du vært innlagt på sykehus pga. Covid-19 symptomer?

- Ja
- Nei

62. Har du blitt vaksinert mot Covid-19?

- Ja
- Nei, jeg ville ikke ha
- Nei, jeg kunne ikke bli vaksinert
- Nei, jeg hadde ikke tilgang

Personlige faktorer

Disse spørsmålene handler om hvordan du ser på deg selv.

| 63. | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----|---|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|
| | | <i>Ikke i det hele tatt</i> | | | | <i>Helt og holdent</i> |
| a. | Hvor trygg er du på at du klarer å oppnå det du vil, selv om du blir motarbeidet? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b. | Hvor trygg er du på at du kan takle uventede hendelser på en effektiv måte? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c. | Hvor trygg er du på at du vil klare å holde kontakten med mennesker som er viktige for deg? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d. | Hvor trygg er du på at du kan opprettholde en god helse? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| e. | Hvor trygg er du på at du kan ivareta personlig hygiene, med eller uten hjelp? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| f. | Hvor trygg er du på at du kan finne hobbyer eller fritidsaktiviteter som interesserer deg? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| g. | Tenker du at det å leve med din ryggmargsskade har gjort deg sterkere som person? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| h. | Tror du at du vil klare å få oppfylt dine drømmer, håp og ønsker? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| i. | Føler du deg inkludert når du er sammen med andre? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| j. | Jeg vet hva som gjør livet mitt meningsfullt | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| k. | Jeg leter etter en mening i livet | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Her er noen spørsmål om din tillit til folk.

Her utgår vi i fra en skala fra 0-10 der 0 betyr at du har liten tillit, mens 10 betyr at du har høy grad av tillit.

63.1 Vil du stort sett si at de fleste er til å stole på, eller at en ikke kan være for forsiktig når en har med andre å gjøre?

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| <i>En kan ikke være for forsiktig</i> | | | | | | | | | | | <i>Folk flest er til å stole på</i> | <i>Vet ikke</i> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |

63.2 Tror du at folk flest vil prøve å utnytte deg hvis de fikk sjansen, eller vil de prøve å behandle deg rimelig og rettferdig?

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------|-----------------------|
| <i>En kan ikke være for forsiktig</i> | | | | | | | | | | | <i>Folk flest er til å stole på</i> | <i>Vet ikke</i> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |

63.3 I hvilken grad føler du at folk behandler deg med respekt?
Hvordan stiller du deg til følgende spørsmål der 0 betyr ikke i det hele tatt, mens 6 betyr at du i stor grad er enig?

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <i>Ikke i det hele tatt</i> | | | | | | | <i>I stor grad</i> | <i>Vet ikke</i> |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | |

63.4 I hvilken grad er du enig eller uenig i følgende utsagn?

| | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| | <i>Helt enig</i> | <i>Enig</i> | <i>Verken enig eller uenig</i> | <i>Uenig</i> | <i>Helt uenig</i> |
| Jeg føler jeg er fri til selv å bestemme hvordan jeg skal leve livet mitt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| | <i>Veldig sjelden</i> | <i>Noen ganger</i> | <i>Ofte</i> | <i>Nesten hele tiden</i> | <i>Alltid</i> |
| 64. Jeg føler meg helt alene | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Livskvalitet og generell helsetilstand

De neste spørsmålene gjelder hvordan du vurderer din livskvalitet de siste 14 dagene. Husk å ta hensyn til dine normer og verdier, håp, gleder og bekymringer.

| De siste 14 dagene, ... | Svært dårlig | Dårlig | Verken god eller dårlig | God | Svært god |
|---|-----------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 65. hvordan har livskvaliteten din vært? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 66. | Svært misfornøyd | Misfornøyd | Verken fornøyd eller misfornøyd | Fornøyd | Svært fornøyd |
| a. hvor fornøyd har du vært med helsen din? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| b. hvor fornøyd har du vært med hvordan du har klart å utføre daglige gjøremål? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| c. hvor fornøyd har du vært med deg selv? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| d. hvor fornøyd har du vært med dine personlige relasjoner? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| e. hvor fornøyd har du vært med boforholdene? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

67. Vil du generelt si at helsen din er:

- Utmerket
- Meget god
- God
- Nokså god
- Dårlig

68. Sammenliknet med for ett år siden, hvordan vil du beskrive din generelle helsetilstand nå?

- Mye bedre
- Litt bedre
- Omtrent det samme
- Litt dårligere
- Mye dårligere

69. Hvor lang tid per uke driver du med kondisjonstrening av moderat til høy intensitet?

Aktiviteter som gjøres sammenhengende og som øker hjerterytmen og pustefrekvensen, slik som å kjøre manuell rullestol (som en aktivitet), svømme, armsykle eller danse.

- Aldri
- < 40 minutter
- 40-59 minutter
- 60-90 minutter
- > 90 minutter

69.1 Trener du regelmessig?

- Nei
- Ja

69.2 Vil du si at du er fysisk mer aktiv, mindre aktiv eller omtrent like aktiv som før ryggmargsskaden?

- Mer aktiv
- Mindre aktiv
- Omtrent like aktiv

Det neste spørsmålet handler om stillesittende adferd, slik som stillesitting på jobb og hjemme, transport til og fra steder, eller med venner. Det inkluderer tid brukt ved en kontorpult, foran en PC, sitte sammen med venner, reise med bil, buss, eller tog, lese, spille kort eller se på TV. Det inkluderer ikke tiden du bruker på å sove.

69.3 Hvor lenge sitter du stille på en vanlig dag?

 (timer): (minutter) per dag

70. Driver du med spesifikk styrketrening?

Styrketrening er aktiviteter som øker muskelstyrken, slik som trening med treningsstrikker eller løfte vekter.

- Nei
- Én gang i uken
- To ganger i uken
- Mer enn to ganger i uken

Helsevurdering

Under hver overskrift ber vi deg krysse av den ENE boksen som best beskriver helsen din I DAG.

71. Gange

- Jeg har ingen problemer med å gå omkring
- Jeg har litt problemer med å gå omkring
- Jeg har middels store problemer med å gå omkring
- Jeg har store problemer med å gå omkring
- Jeg er ute av stand til å gå omkring

72. Personlig stell

- Jeg har ingen problemer med å vaske meg eller kle meg
- Jeg har litt problemer med å vaske meg eller kle meg
- Jeg har middels store problemer med å vaske meg eller kle meg
- Jeg har store problemer med å vaske meg eller kle meg
- Jeg er ute av stand til å vaske meg eller kle meg

73. Vanlige gjøremål (f.eks. arbeid, studier, husarbeid, familie- eller fritidsaktiviteter)

- Jeg har ingen problemer med å utføre mine vanlige gjøremål
- Jeg har litt problemer med å utføre mine vanlige gjøremål
- Jeg har middels store problemer med å utføre mine vanlige gjøremål
- Jeg har store problemer med å utføre mine vanlige gjøremål
- Jeg er ute av stand til å utføre mine vanlige gjøremål


74. Smerter/ubehag

- Jeg har verken smerter eller ubehag
- Jeg har litt smerter eller ubehag
- Jeg har middels sterke smerter eller ubehag
- Jeg har sterke smerter eller ubehag
- Jeg har svært sterke smerter eller ubehag

75. Angst/depresjon

- Jeg er verken engstelig eller deprimert
- Jeg er litt engstelig eller deprimert
- Jeg er middels engstelig eller deprimert
- Jeg er svært engstelig eller deprimert
- Jeg er ekstremt engstelig eller deprimert

Har du noen kommentarer til spørreundersøkelsen?



.....

.....

.....

.....

.....

Tusen takk for at du er med på InSCI-undersøkelsen!