

iHOT¹² – International Hip Outcome Tool

Spurningalisti til mats á lífsgæðum ungs virks fólks með vandkvæði í mjöðm.

Auðkenni: _____ Dagsetning: _____

Hvora mjöðmina eiga svör þessarar könnunar við?

☐ Vinstri

☐ Hægri

LEIÐBEININGAR:

- Eftirfarandi spurningar fjalla um þau vandkvæði sem þú gætir haft í mjöðminni, og hvernig þú upplifir þessi vandkvæði varðandi áhrif þeirra á daglegt líf og tilfinningar þínar.
- Vinsamlegast tilgreindu alvarleikann með því að setja strík þvert á línuna sem er fyrir neðan hverja spurningu.

- Ef þú setur strík lengst til **vinstri** á línuna merkir það að þú upplifir gríðarlega miklar hömlur, til dæmis:

Gríðarleg _____ Alls
áhrif / engin áhrif

- Ef þú setur strík lengst til **hægri** á línuna merkir það að þú upplifir alls engin vandkvæði vegna mjaðmarinnar. Til dæmis:

Gríðarleg _____ Alls
áhrif / engin áhrif

- Ef strikið er sett á miðja línuna gefur það til kynna að þú upplifir þó nokkrar hömlur, eða á milli þess að vera gríðarlega miklar og engar. Það er mikilvægt að þú staðsetjir strikið alveg við enda línunnar ef þér finnst sú lýsing eiga best við þig.
- Vinsamlegast svaraðu spurningunum þannig að svarið lýsi sem best ástandinu að jafnaði **síðastliðinn mánuð**.

Ábending: Ef þú framkvæmir almennt ekki þá athöfn sem spurt er um, ímyndaðu þér hvernig líðanin yrði í mjöðminni ef þú þyrftir að framkvæma hana.

Sp1 Almennt séð, hversu mikinn verk ertu með í mjöðminni/náranum?

Gríðarlegan _____ Alls engan
verk verk

Sp2 Hversu erfitt áttu með að setjast/leggjast á gólfið og standa upp?

Gríðarlega _____ Alls ekki
erfitt erfitt

Sp3 Hversu erfitt áttu með að ganga langar vegalengdir?

Gríðarlega _____ Alls ekki
erfitt erfitt

Sp4 Hversu mikinn vanda upplifirðu vegna þess að það marrar, höktir, eða smellur í mjöðminni?

Gríðarlegan vanda _____ Alls engan vanda

Sp5 Hversu erfitt reynist þér að ýta, toga, lyfta, eða halda á þungum hlutum?

Gríðarlega erfitt _____ Alls ekki erfitt

Sp6 Hversu miklar áhyggjur hefurðu af því að framkvæma snöggar stefnubreytingar eða gabbhreyfingar þegar þú stundar íþrótt þína eða áhugamál?

Gríðarlegar áhyggjur _____ Alls engar áhyggjur

Sp7 Hversu mikinn verk upplifirðu í mjöðminni *eftir* að hafa reynt á þig?

Gríðarlegan verk _____ Alls engan verk

Sp8 Hversu miklar áhyggjur hefurðu við að taka upp eða halda á barni vegna mjaðmavandans?

Gríðarlegar áhyggjur _____ Alls engar áhyggjur

Sp9 Hversu erfitt áttu með að stunda kynlíf vegna mjaðmarinnar? ☐ Á ekki við.

Gríðarlega erfitt _____ Alls ekki erfitt

Sp10 Hversu oft ert þú meðvituð/-aður um skerta athafnagetu vegna mjaðmakvillans?

Stöðugt meðvituð/-aður _____ Alls ekki meðvituð/-aður

Sp11 Hversu miklar áhyggjur hefurðu varðandi getu þína til að halda þér í formi, að því marki sem þú vilt?

Gríðarlegar áhyggjur _____ Alls engar áhyggjur

Sp12 Hversu mikið trufla mjaðmavandkvæðin þig?

Gríðarleg truflun _____ Alls engin truflun