

International Hip Outcome Tool iHot-33

Formulär om livskvalité hos unga aktiva människor med höftbesvär

Instruktioner

Dessa frågor handlar om de besvär som du kan uppleva i din höft, hur dessa besvär påverkar ditt liv och de känslor du har som följd av dessa besvär.

Frågorna är utformade så att du kan markera graden av ditt problem genom att dra ett tvärstreck på linjen under varje fråga.

Om du markerar längst ut till vänster betyder det att du känner dig påtagligt begränsad.

Till exempel:

PÅTAGLIGT BEGRÄNSAD INGA PROBLEM ALLS

Om du markerar längst ut till höger betyder det att du inte upplever några problem med din höft.

Till exempel:

PÅTAGLIGT BEGRÄNSAD INGA PROBLEM ALLS

Om markeringen placeras mitt på linjen betyder det att du är måttligt besvärad, eller med andra ord, mitt emellan 'påtagligt begränsad' och 'inga problem'. Det är viktigt att du markerar ända ut i kanten av linjen om det är ytterligheten som bäst beskriver din situation.

Dina svar ska beskriva den typiska situationen senaste månaden.

Tips. Om du inte utför en viss aktivitet, föreställ dig då hur din höft skulle kännas om du gjorde det.

Symptom och funktionsbegränsningar

Följande frågor handlar om symptom som du kan uppleva i din höft och om din höftfunktion under dagliga aktiviteter. Svara utifrån hur du upplevt mesta delen av tiden under senaste månaden.

1. Hur ofta har du ont i din höft/ljumske?

Konstant Aldrig

2. Hur stel är din höft efter att du suttit/vilat under dagen?

Extremt stel Inte stel alls

3. Hur svårt har du för att gå längre sträckor?

Extremt svårt Inte svårt alls

4. Hur mycket smärta har du i din höft när du sitter?

Extrem smärta Ingen smärta alls

5. Hur mycket besvär har du när du står en längre period?

Påtagliga besvär Inga besvär alls

6. Hur svårt har du för att ta dig ner på och upp från golvet/marken?

- | | |
|---------------|-----------------|
| Extremt svårt | Inte svårt alls |
|---------------|-----------------|
7. Hur svårt har du för att gå på ojämnt underlag?
- | | |
|---------------|-----------------|
| Extremt svårt | Inte svårt alls |
|---------------|-----------------|
8. Hur svårt har du för att ligga på din påverkade höft?
- | | |
|---------------|-----------------|
| Extremt svårt | Inte svårt alls |
|---------------|-----------------|
9. Hur mycket besvär har du med att kliva över hinder?
- | | |
|------------------|------------------|
| Påtagliga besvär | Inga besvär alls |
|------------------|------------------|
10. Hur mycket besvär har du när du går uppför/nedför trappor?
- | | |
|------------------|------------------|
| Påtagliga besvär | Inga besvär alls |
|------------------|------------------|
11. Hur mycket besvär har du när du reser dig från sittande?
- | | |
|------------------|------------------|
| Påtagliga besvär | Inga besvär alls |
|------------------|------------------|
12. Hur mycket obehag har du när du tar långa steg?
- | | |
|----------------|------------------|
| Extremt obehag | Inga obehag alls |
|----------------|------------------|
13. Hur svårt har du med att stiga i/ur bil?
- | | |
|---------------|-----------------|
| Extremt svårt | Inte svårt alls |
|---------------|-----------------|
14. Hur mycket besvär har du med krasningar, upphakningar eller klickande i din höft?
- | | |
|------------------|------------------|
| Påtagliga besvär | Inga besvär alls |
|------------------|------------------|
15. Hur svårt har du för att ta av/på strumpor, strumpbyxor eller skor?
- | | |
|---------------|-----------------|
| Extremt svårt | Inte svårt alls |
|---------------|-----------------|
16. Totalt sett, hur mycket smärta har du i din höft/ljumske?
- | | |
|---------------|-------------------|
| Extrem smärta | Ingen smärta alls |
|---------------|-------------------|

Idrotts- och fritidsaktiviteter

Följande frågor handlar om din höft när du deltar i idrotts- och fritidsaktiviteter. Svara utifrån hur du upplevt mesta delen av tiden under senaste månaden.

17. Hur bekymrad är du över din förmåga att upprätthålla din önskade fysiska konditionsnivå?
- | | |
|------------------|--------------------|
| Extremt bekymrad | Inte bekymrad alls |
|------------------|--------------------|

18. Hur mycket smärta upplever du i din höft efter aktivitet?

Extrem smärta

Ingen smärta alls

19. Hur bekymrad är du över att höftsmärtan kommer att öka när du idrottar eller deltar i fritidsaktiviteter?

Extremt bekymrad

Inte bekymrad alls

20. Hur mycket har din livskvalitet försämrats på grund av att du inte kan delta i idrott- och fritidsaktiviteter?

Uttalad försämring

Ingen försämring alls

21. Hur bekymrad är du över att utföra snabba riktningförändringar när du idrottar eller deltar i fritidsaktiviteter?

Jag gör inte detta i mina aktiviteter

Extremt bekymrad

Inte bekymrad alls

22. Hur mycket har din prestationsnivå sänkts i din idrotts-/motionsaktivitet?

Uttalad sänkning

Ingen sänkning alls

Arbetsrelaterade bekymmer

Följande frågor handlar om din höft i samband med ditt nuvarande arbete. Svara utifrån hur du upplevt mesta delen av tiden under senaste månaden.

Jag arbetar inte på grund av min höft.

(hoppa över detta avsnitt)

Jag arbetar inte på grund av andra problem än min höft.

(hoppa över detta avsnitt)

23. Hur mycket besvär har du när du knuffar, drar, lyfter eller bär tunga föremål på arbetet?

Jag gör inte detta i mitt arbete

Påtagliga besvär

Inga besvär alls

24. Hur stora besvär har du när du går ner på huk/ner på knäna?

Påtagliga besvär

Inga besvär alls

25. Hur bekymrad är du över att ditt arbete ska göra din höft sämre?

Extremt bekymrad

Inte bekymrad alls

26. Hur stora problem har du i ditt arbete på grund av nedsatt höftrörlighet?

Extrema problem

Inga problem alls

Sociala, känslomässiga och livsstilsbekymmer

Följande frågor handlar om sociala, känslomässiga och livsstilsbekymmer som du kan uppleva på grund av dina höftbesvär. Svara utifrån hur du upplevt mesta delen av tiden under senaste månaden.

27. Hur frustrerad är du på grund av dina höftbesvär?

Extremt frustrerad

Inte frustrerad alls

28. Hur mycket besvär har du vid sexuella aktiviteter på grund av din höft?

Detta är inte relevant för mig

Påtagliga besvär

Inga besvär alls

29. Hur distraherande är dina höftbesvär?

Extremt distraherande

Inte distraherande alls

30. Hur svårt är det för dig att bli av med anspänning och stress på grund av dina höftbesvär?

Extremt svårt

Inte svårt alls

31. Hur modfälld är du på grund av dina höftbesvär?

Extremt modfälld

Inte modfälld alls

32. Hur bekymrad är du för att lyfta och bära barn på grund av dina höftbesvär?

Jag gör inte detta i mina aktiviteter

Extremt bekymrad

Inte bekymrad alls

33. Hur ofta tänker du på dina funktionsbegränsningar relaterade till din höft?

Hela tiden

Aldrig

Tack för att du tagit dig tid att svara på alla frågor!