

## The Swedish Core Outcome Measures Index

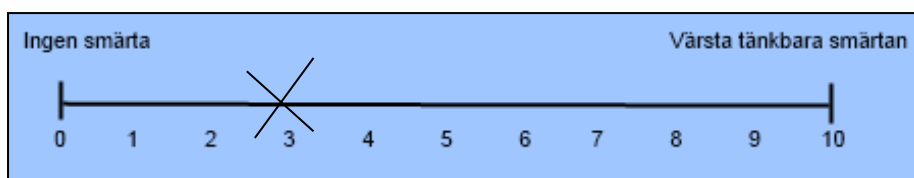
*Ryggbesvär kan leda till smärta i rygg och/eller ben/skinka, samt förändrad känsel såsom pirningar, stickningar och domning i något eller några av dessa områden.*

1. Vilket av följande symtom besvärar dig mest? Välj endast ett alternativ.

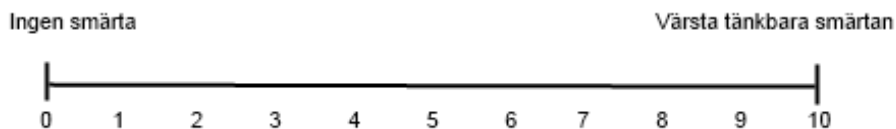
- ☐ Ryggsmärta
- ☐ Smärta i ben/skinka
- ☐ Förändrad känsel i ben/skinka som t.ex. pirningar, stickningar och domning
- ☐ Inget av ovanstående

2. I de följande två frågorna (2a och 2b) vill vi att du skattar hur svår din smärta är genom att sätta ett kryss på linjen (där "0" = ingen smärta och "10" = den värsta tänkbara smärta). Det är separata frågor för ryggsmärta och smärta i ben/skinka (ischias).

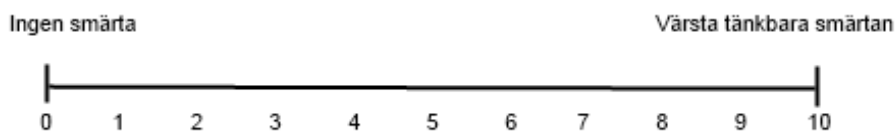
### EXEMPEL



2a. Hur svår var din ryggsmärta under den senaste veckan?



2b. Hur svår var din smärta (ischias) i ben/skinka under den senaste veckan?



3. Under den senaste veckan hur mycket har dina ryggbesvär hindrat dig i ditt dagliga arbete (inkluderat arbete både i och utanför hemmet och/eller hushållsarbete)?

- ☐ Inte alls
- ☐ Något
- ☐ Måttligt
- ☐ Mycket
- ☐ Världigt mycket

4. Om du skulle vara tvungen att tillbringa resten av ditt liv med de symptom du har just nu, hur skulle det kännas för dig?

- ☐ Mycket nöjd
- ☐ Ganska nöjd
- ☐ Varken nöjd eller missnöjd
- ☐ Ganska missnöjd
- ☐ Mycket missnöjd

5. Tänk tillbaka på den senaste veckan. Hur skulle du skatta din livskvalitet?

- ☐ Mycket god
- ☐ God
- ☐ Måttlig
- ☐ Dålig
- ☐ Mycket dålig

6. Under de senaste fyra veckorna, hur många dagar har du dragit ned på det du brukar göra på grund av dina ryggbesvär (arbete, hushållsarbete, skolarbete, fritidsaktiviteter).

- ☐ Ingen dag
- ☐ 1-7 dagar
- ☐ 8-14 dagar
- ☐ 15-21 dagar
- ☐ Mer än 21 dagar

7. Under de senaste fyra veckorna, hur många dagar har dina ryggbesvär hindrat dig från att arbeta med (arbete, skolarbete, hushållsarbete).

- ☐ Ingen dag
- ☐ 1-7 dagar
- ☐ 8-14 dagar
- ☐ 15-21 dagar
- ☐ Mer än 21 dagar