Adolescent knee pain prognostic tool

Disse spørgsmål handler om dine knæsmerter. Sæt kryds i den boks som bedst beskriver hvordan du har det, eller skriv i tekstboksen. Hvis du er i tvivl, så bedes du svare så godt du kan. Spørgsmålene står i venstre side, og svarmulighederne i højre side af skemaet.

1.	Hvor gammel er du?	(_____)
2.	Er du en pige eller en dreng?	☐ Pige ☐ Dreng
3.	Har du ondt i det ene knæ eller begge knæ?	☐ Kun det ene knæ (højre knæ) ☐ Kun det ene knæ (venstre knæ) ☐ Begge knæ
4.	Hvor lang tid har du haft ondt i knæet? Hvis du har ondt i begge knæ skal du svare ud fra det knæ hvor smerterne har varet længst	☐ under 3 måneder ☐ 3– 6 måneder ☐ 6–12 måneder ☐ mere end 12 måneder (hvor mange år? _____)
5.	Hvordan startede dine knæsmerter? Hvis du har ondt i begge knæ skal du svare ud fra det knæ hvor smerterne har varet længst	☐ Kom pludseligt (f.eks. da jeg fik en skade) ☐ Kom gradvist (f.eks. langsomt over en længere periode)
6.	Hvor ofte oplever du dine knæsmerter? Hvis du har ondt i begge knæ skal du svare ud fra det knæ hvor smerterne har varet længst	☐ Sjældent ☐ Månedligt ☐ Ugentligt ☐ Mere end en gang om ugen ☐ Næsten dagligt
7.	Har du ondt andre steder i kroppen som gør at du ikke kan deltage i dine normale aktiviteter (leg i skolegården, sport og lignende)? I dette spørgsmål menes andre steder end knæet	☐ Nej ☐ Ja. Marker venligst hvor. Du må gerne afkrydse mere end et område: ☐ Hovedet ☐ Ryg eller nakke ☐ Skulder ☐ Albuen ☐ Håndled eller hånden ☐ Underbenet ☐ Låret ☐ Bækken (badebuksområdet) ☐ Ankel, hælen eller foden ☐ Andet (_____)
8.	Under hver overskrift bedes du sætte kryds i DEN kasse, der bedst beskriver hvordan dine knæsmerter påvirker de ting du laver på en normal dag (f.eks., gå i skole, hobbyer, sport, være sammen med venner eller familie) Hvis du har ondt i begge knæ skal du svare ud fra det knæ hvor smerterne har varet længst	☐ Jeg har ingen problemer med at udføre mine sædvanlige aktiviteter ☐ Jeg har lidt problemer med at udføre mine sædvanlige aktiviteter ☐ Jeg har nogle problemer med at udføre mine sædvanlige aktiviteter ☐ Jeg har store problemer med at udføre mine sædvanlige aktiviteter ☐ Jeg kan ikke udføre mine sædvanlige aktiviteter
9.	Hvor enig er du i dette udsagn "Når jeg har ondt, er det forfærdeligt og jeg tror aldrig det bliver bedre" Sæt kryds i den kasse som bedst beskriver hvordan du har det i dag. Ængstelig/deprimeret svarer til at være ked af det (det handler om hvordan du har det, og ikke nødvendigvis på grund af dine smerter)	☐ Overhovedet ikke ☐ Lidt ☐ I nogen grad ☐ Meget ☐ Rigtig meget ☐ Jeg er ikke ængstelig eller deprimeret ☐ Jeg er lidt ængstelig eller deprimeret ☐ Jeg er i nogen grad ængstelig eller deprimeret ☐ Jeg er meget ængstelig eller deprimeret ☐ Jeg er ekstremt ængstelig eller deprimeret
10.	Har din mor eller stedmor ofte ondt i kroppen? (dette kan både være ondt i hovedet, ryggen, skulderen eller andre steder) Har din far eller stedfar ofte ondt i kroppen? (dette kan både være ondt i hovedet, ryggen, skulderen eller andre steder)	☐ Nej ☐ Ja ☐ Nej ☐ Ja
11.	Hvor mange gange per uge deltager du typisk i sport (udover idræt i skolen)? Hvilken type sport? (feks håndbold, fodbold, svømning, løb). Du må gerne skrive mere end en sport.	☐ Aldrig ☐ 1 gange/uge ☐ 2 gange/uge ☐ 3 gange/uge ☐ 4 gange/uge ☐ 5 gange/uge ☐ 6 gange/uge ☐ 7 eller flere gange/uge (_____)
12.	Har du røget cigaretter I de sidste 4 uger?	☐ Nej ☐ Ja
13.	Hvor enig er du i dette udsagn "Jeg har problemer med at sove" (det behøver ikke nødvendigvis være på grund af smerter)	☐ Aldrig ☐ Næsten aldrig ☐ Nogle gange ☐ Ofte ☐ Næsten altid