Adolescent Knee Pain Prognostic tool

Disse spørgsmål handler om dine knæsmerter
Sæt kryds i den boks som bedst beskriver hvor du har det, eller skriv i tekstboksen. Hvis du er i tvivl, så bedes du svare så godt du kan.

1.	Hvor gammel er du?	(_____)
2.	Er du en pige eller en dreng?	☐ Pige ☐ Dreng
3.	Hvor lang tid har du haft ondt i knæet?	☐ under 3 måneder ☐ 3– 6 måneder ☐ 6–12 måneder ☐ mere end 12 måneder
4.	Hvordan startede dine knæsmerter?	☐ Opstået efter en skade (f.eks. slog mit knæ, kom pludseligt til skade) ☐ De er kommet snigende/langsomt over en længere periode
5.	Hvor ofte oplever du dine knæsmerter?	☐ Sjældent ☐ Månedligt ☐ Ugentligt ☐ Mere end en gang om ugen ☐ Næsten dagligt
6.	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: ☐ Ryg eller nakke ☐ Skulder ☐ Albuen ☐ Håndled eller hånden ☐ Underbenet ☐ Låret ☐ Bækken (badebuksområdet) ☐ Ankel eller foden
7.	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 (_____)
8.	Har din mor eller stedmor haft ondt i kroppen? Har din far eller stedfar haft ondt i kroppen?	☐ Nej ☐ Ja ☐ Nej ☐ Ja
9.	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)	☐ 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
10.	Sæt kryds i den kasse som bedst beskriver hvordan du har det i dag. Ængstelig/deprimeret svarer til at være ked af det. Når jeg har ondt, er det forfærdeligt og jeg tror aldrig det bliver bedre.	☐ Jeg er ikke ængstelig eller deprimeret ☐ Jeg er lidt ængstelig eller deprimeret ☐ Jeg er moderat ængstelig eller deprimeret ☐ Jeg er meget ængstelig eller deprimeret ☐ Jeg er ekstremt ængstelig eller deprimeret ☐ Overhovedet ikke ☐ Lidt ☐ Moderat ☐ Meget ☐ Rigtig meget
11.	Har du røget cigaretter I de sidste 4 uger?	☐ Nej ☐ Ja
12.	Jeg har problemer med at sove	☐ Aldrig ☐ Næsten aldrig ☐ Nogle gange ☐ Ofte ☐ Næsten altid