FABQ

Spørreskjema om frykt-unngåelsesoppfatninger (FABQ)

FABQ er et selvrapporteringsskjema som brukes til å identifisere og tallfeste oppfatninger om frykt og unngåelse, hovedsakelig hos personer med korsryggsmerter eller muskel- og skjelettsmerter. Det utforsker oppfatningen av at fysisk aktivitet og arbeid kan forverre smerte eller skade, noe som fremmer unngåelse, funksjonsbegrensning, funksjonsnedsettelse og noen ganger vedvarende kroniske smerter. Verktøyet er særlig nyttig i smertepsykologi, rehabilitering og kartlegging av psykososiale risikofaktorer, såkalte «gule flagg», spesielt for å anslå risikoen for kronifisering, funksjonsnedsettelse og vansker med å komme tilbake i arbeid.

Antall spørsmål	16 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire
Målgruppe	Voksne med korsryggsmerter
Forfattere	Gordon Waddell, M. Newton, I. Henderson, D. Somerville, C. J. Main (1993)

Forhåndsvisning av de 16 spørsmålene

Smertene mine ble forårsaket av fysisk aktivitet

0 - Helt uenig | 1 | 2 | 3 - Usikker | 4 | 5 | 6 - Helt enig

Fysisk aktivitet forverrer smertene mine

0 - Helt uenig | 1 | 2 | 3 - Usikker | 4 | 5 | 6 - Helt enig

Fysisk aktivitet kan skade ryggen min

0 - Helt uenig | 1 | 2 | 3 - Usikker | 4 | 5 | 6 - Helt enig

Jeg burde ikke utføre fysiske aktiviteter som (kan) forverre smertene mine

0 - Helt uenig | 1 | 2 | 3 - Usikker | 4 | 5 | 6 - Helt enig

Jeg kan ikke utføre fysiske aktiviteter som (kan) forverre smertene mine

0 - Helt uenig | 1 | 2 | 3 - Usikker | 4 | 5 | 6 - Helt enig

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres fra 0 til 6, fra «helt uenig» til «helt enig». Standard skåring bygger hovedsakelig på to delskalaer: fysisk aktivitet (ledd 2, 3, 4 og 5; skår 0 til 24) og arbeid (ledd 6, 7, 9, 10, 11, 12 og 15; skår 0 til 42). Ledd 1, 8, 13, 14 og 16 inngår ikke i standardskåren. Høyere skårer gjenspeiler sterkere unngåelsesoppfatninger, forbundet med økt risiko for funksjonsnedsettelse, funksjonsbegrensning og vansker med å gjenoppta aktivitet eller arbeid.