

Inventorium över att leva med långvarig smärta

Detta utforskande formulär beskriver hur en person lever med långvarig smärta, oavsett orsak: hur smärtan påverkar aktiviteter, stämningsläge och sömn, känslan av att inte bli trodd av omgivningen eller vården, och förhållandet till smärtan (katastroftankar, rörelserädsla och undvikande, kamp för att bli av med smärtan). Det bygger på rädsla-undvikandemodellen och på acceptansbaserade metoder, fångar det som vidmakthåller funktionsbegränsning och lidande och hjälper till att välja mål för ett psykologiskt stöd som komplement till den medicinska uppföljningen.

Antal frågor	28 frågor
Beräknad tid	7 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Chronic Pain Experience Inventory
Målgrupp	Vuxna
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 28 frågorna

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Smärtan gör att vardagens sysslor går långsamt för mig (städa, handla, sköta hygienen).

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Mina tankar kretsar kring smärtan.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag undviker vissa rörelser av rädsla för att få mer ont.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Jag känner mig uppgiven på grund av smärtan.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Hur ofta har detta stämt in på dig under den senaste månaden?

Smärtan väcker mig på natten.

Aldrig | Sällan | Ibland | Ofta | Mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättning

Varje påstående poängsätts från 0 (aldrig) till 4 (mycket ofta) utifrån hur ofta det har förekommit under den senaste månaden. Varje område består av 4 påståenden spridda i formuläret, vilket ger en poäng från 0 till 16.

Tolkning av profilen

Det finns ingen totalpoäng: områdena rangordnas från mest till minst framträdande, vart och ett med en beskrivning av vad det omfattar och vad som kan utforskas i samtalet. Katastroftankar, rörelserädsla och undvikande samt kamp mot smärtan beskriver förhållandet till smärtan, ett direkt mål för KBT och acceptans- och åtagandeterapi (ACT); de övriga områdena beskriver smärtans påverkan och hur omgivningen och vården bemöter den. I rädsla-undvikandemodellen väger katastroftankar och rörelserädsla ofta tyngre för funktionsbegränsningen än smärtans intensitet: de förblir mål för arbetet även när smärtan kvarstår.

Viktigt att tänka på

Formuläret mäter inte smärtans intensitet och utforskar varken användningen av smärtstillande läkemedel, särskilt opioider, eller självmordstankar, som är vanligare vid långvarig smärta: detta bör tas upp i samtalet, särskilt när stämningsläget och katastroftankarna är framträdande.

Begränsningar

Detta utforskande formulär har inte genomgått någon psykometrisk validering och saknar gränsvärden. Det är ett stöd i det kliniska samtalet och ställer ingen diagnos.

Exempel på poängsättning

Poängsättning

Påverkan på aktiviteter	9 / 16

Aktiviteter som går långsammare, avbryts eller har upphört på grund av smärtan: vardagssysslor, arbete, fritid, att gå ut.

Att utforska: aktiviteter som personen har slutat med och de som fortfarande är möjliga, situationen i arbetet och sjukskrivningar, vad personen saknar mest.

Fördjupa med: PDI (smärtrelaterad funktionsnedsättning).

Rörelserädsla och undvikande 9 / 16

Rädsla för att rörelse eller ansträngning ska förvärra smärtan eller skada kroppen, och det undvikande och den bevakning som följer.

Att utforska: rörelser och aktiviteter som undviks, vad personen är rädd ska hända, vad vårdpersonalen har sagt om rörelse, möjligheten till en gradvis upptrappning.

Fördjupa med: FABQ.

Sömn och trötthet 9 / 16

Nätter som störs av smärtan och trötthet under dagen, där det ena förvärrar det andra.

Att utforska: uppvaknanden på grund av smärta, trötthet under dagen, behandlingarnas effekter, sambandet mellan en dålig natt och nästa dags smärta.

Fördjupa med: Inventorium över sömnsvårigheter, ISI.

Kamp mot smärtan 9 / 16

Ansträngningar för att bli av med eller kontrollera smärtan på bekostnad av det som är viktigt: sökande efter en lösning, livet som sätts på paus, bristande acceptans, överansträngning följd av stopp.

Att utforska: behandlingar och vårdkontakter som personen har prövat, vad personen väntar på för att återuppta sitt liv, växlingen mellan överfulla dagar och påtvingad vila, vad som är viktigt för personen trots smärtan.

Stämningsläge och irritabilitet 8 / 16

Uppgivenhet, ledsenhet, ilska och irritabilitet kopplade till smärtan och till det den hindrar personen från att leva.

Att utforska: humöret under dagarna, förluster som smärtan har inneburit (arbete, roller, planer), ilskan och vem den riktas mot, en samtidig depression.

Fördjupa med: HADS, Inventorium över nedstämdhet.

Katastroftankar 5 / 16

Tankar som förstärker smärtan och hotet från den: ältande, värsta tänkbara scenarier, känsla av maktlöshet.

Att utforska: vad personen säger till sig själv när smärtan ökar, vad personen fruktar inför framtiden, vad som ibland ger lite kontroll över smärtan.

Fördjupa med: PCS.

Relationer och vård 4 / 16

Känslan av att inte bli trodd eller förstådd av omgivningen och vården, smärta som döljs, ensamhet med smärtan.

Att utforska: personer som tvivlar på smärtan eller förminskar den, vårdkontakterna och besvikelserna längs vägen, erkännandet på arbetsplatsen, tillgängligt stöd.

Inga validerade kliniska eller psykometriska gränsvärden har ännu fastställts för det här formuläret. Resultaten bör därför ses som explorativa indikatorer som kan stödja den kliniska intervjun, inte som diagnostiska fynd.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

Maja L. - KBT-psykolog online