

ILLNESS PERCEPTION QUESTIONNAIRE (IPQ-R)

Navn.....

Dato.....

SYKDOMSFORSTÅELSE

Under finner du en rekke symptomer som du kanskje har opplevd i forbindelse med plagene dine. Marker med et kryss under Ja eller Nei om du har hatt noen av disse symptomene etter at dine plager oppstod, og om du tror at disse symptomene har sammenheng med dine plager.

	Jeg har hatt symptomet etter at jeg fikk mine plager			Symptomet har sammenheng med mine plager	
	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Smerter	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Sår hals	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Kvalme	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Pustebesvær	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Vekttap	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Tretthet	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Stivhet i leddene	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Såre øyne	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Tungpustet	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Hodepine	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Urolig mage	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Søvnproblemer	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Svimmelhet	Ja	Nei	_____	Ja	Nei
Kraftløshet	Ja	Nei	_____	Ja	Nei

Vi er interessert i din personlige oppfatning av dine nåværende plager.

Marker hvor enig eller uenig du er i de følgende utsagnene om dine plager ved å krysse av under det alternativet som passer best.

		HELT UENIG	UENIG	VERKEN ENIG ELLER UENIG	ENIG	HELT ENIG
IP1*	Mine plager vil være av kort varighet.					
IP2	Mine plager går nok ikke fort over, men blir sannsynligvis kroniske.					
IP3	Mine plager vil være langvarige.					
IP4*	Disse plagene vil gå raskt over.					
IP5	Jeg regner med å ha disse plagene resten av livet.					
IP6	Mine plager er en alvorlig tilstand.					

IP7	Mine plager har store konsekvenser for livet mitt.					
IP8*	Mine plager har ingen stor innvirkning på livet mitt.					
IP9	Mine plager har stor betydning for hvordan andre oppfatter meg.					
IP10	Mine plager har store økonomiske konsekvenser.					
IP11	Mine plager forårsaker problemer for mine nærmeste.					
IP12	Det er mye jeg kan gjøre for å kontrollere symptomene mine					
IP13	Det jeg selv gjør kan være avgjørende for om mine plager blir bedre eller verre.					
IP14	Plagens forløp kommer an på meg selv.					
IP15*	Ingenting jeg gjør kan påvirke mine plager.					
IP16	Jeg har mulighet til å påvirke plagene mine.					
IP17*	Mine handlinger vil ikke påvirke utfallet av plagene mine.					
IP18*	Mine plager vil bli bedre med tiden.					
IP19*	Der er svært lite som kan gjøres for å bedre plagene mine.					
IP20	Behandlingen jeg får vil kurere plagene mine.					
IP21	De negative konsekvensene av mine plager kan unngås ved hjelp av behandlingen jeg får.					
IP22	Den behandlingen jeg får kan holde plagene mine i sjakk.					
IP23*	Det er ingenting som kan hjelpe for plagene mine.					
IP24	Symptomene på mine plager forundrer meg.					
IP25	Mine plager er et mysterium.					
IP26	Jeg forstår ikke mine plager.					
IP27	Mine plager er ubegripelige.					
IP28*	Jeg har et klart bilde eller forståelse av mine plager.					
IP29	Symptomene mine varierer mye fra dag til dag.					
IP30	Symptomene kommer og går.					
IP31	Mine plager kan ikke forutsies.					
IP32	Jeg går igjennom perioder der plagene blir bedre og verre.					
IP33	Jeg blir deprimert av å tenke på mine plager.					
IP34	Jeg blir irritert når jeg tenker på mine plager.					
IP35	Mine plager gjør meg sint.					
IP36*	Mine plager bekymrer meg ikke.					
IP37	Mine plager gjør meg engstelig.					
IP38	Mine plager gjør meg redd.					

ÅRSÅK TIL PLAGENE

Vi er interessert i hva du betrakter som årsaken til dine plager. Det er ingen rette eller gale svar. Vi er mest interessert i din egen oppfatning av hva som er årsaken til dine plager snarere enn hva andre, deriblant leger og familiemedlemmer, har uttalt. Under er en liste over mulige årsaker til dine plager. Marker hvor enig eller uenig du er i at dette er årsaken til dine plager ved å krysse av under det alternativet som passer best. .

	MULIGE ÅRSÅKER	HELT UENIG	UENIG	VERKEN ENIG ELLER UENIG	ENIG	HELT ENIG
C1	Stress eller bekymring					
C2	Arvelig - rammer flere familiemedlemmer					
C3	Bakterie eller virus					
C4	Diett eller spisevaner					
C5	Tilfeldigheter eller uflaks					
C6	Dårlig medisinsk behandling tidligere					
C7	Miljøforurensing					
C8	Min egen oppførsel					
C9	Min mentale holdning, f.eks. se mørkt på livet					
C10	Familieproblemer eller bekymringer					
C11	Overarbeidet					
C12	Min følelsesmessige tilstand, f.eks. nedstemthet, ensomhet, engstelse, tomhet					
C13	Aldring					
C14	Alkohol					
C15	Røyking					
C16	Ulykke eller skade					
C17	Min personlighet					
C18	Endringer i immunsystemet					

Under ber vi deg om å rangere de tre viktigste faktorene du mener er årsaken til dine plager. Du kan bruke årsakene fra listen over, eller du kan komme med egne forslag.

De viktigste årsakene for meg:

1. _____
2. _____
3. _____