

Navn:.....Dato for utfylling:.....

SPØRRESKJEMA OM PUSTEVANSKER

- ❖ Hensikten med dette spørreskjemaet er å finne ut hvordan dine pustevansker påvirker livet ditt.
- ❖ Les hver setning og kryss av i den ruta du synes passer best for deg.
- ❖ Ikke bruk for lang tid på hver setning, sett kryss der du umiddelbart synes det passer best.
- ❖ Vær vennlig å sjekke at du bare har satt ett kryss for hver setning.

1. På grunn av mine pusteproblemer, kan jeg gå på flatt underlag

- med normal fart
- litt under normal fart
- sakte
- veldig sakte

2. På grunn av mine pusteproblemer, kan jeg gå på flatt underlag uten å stoppe

- mindre enn 20 skritt
- omtrent 40 skritt
- omtrent 80 skritt
- jeg behøver aldri å stoppe på grunn av pusten

3. Når jeg har badet eller dusjet

- tørker jeg meg selv uten problemer
- tørker jeg meg sakte
- sitter jeg og tørker meg
- trenger jeg hjelp til å tørke meg

4. Hvis jeg ønsker, kan jeg gjøre lett hagearbeid eller småreparasjoner

- så mye jeg vil når jeg gjør det sakte
- en liten stund når jeg gjør det sakte
- jeg kan ikke gjøre slikt arbeid
- vet ikke/er ikke interessert i slikt arbeid

5. Jeg føler vanligvis at jeg har

- mer energi enn andre på min alder
- like mye energi som andre på min alder
- litt mindre energi enn andre på min alder
- mye mindre energi enn andre på min alder
- ikke noe energi i det hele tatt

6. Når jeg er sammen med familie eller venner er jeg

- ikke plaget med pusten
- av og til plaget med pusten
- ofte plaget med pusten
- nesten alltid plaget med pusten

7. Når jeg er i sosiale sammenkomster betyr pusteproblemene at

- jeg kan gå rett inn og ha det bra
- jeg går inn , men holder et øye med hvor det er dør eller vindu
- jeg holder meg ved utgangen eller nær et vindu/en dør
- jeg går aldri i sosiale sammenkomster

8. Sånn gjennomsnittlig, holder pusteproblemene meg våken om natta

- nesten aldri
- opp til en halvtime
- omtrent 1-2 timer
- mesteparten av natta

9. Mine pusteproblemer

- gjør meg aldri deprimert
- gjør meg av og til deprimert
- gjør meg ofte deprimert
- gjør meg nesten alltid deprimert

10. Mine pusteproblemer

- gjør meg aldri engstelig eller nervøs
- gjør meg av og til engstelig eller nervøs
- gjør meg ofte engstelig eller nervøs
- gjør meg nesten alltid engstelig eller nervøs