

# Body Awareness Rating Questionnaire

Et spørreskjema om kroppsforannelser

Kvinne

Mann

Alder.....

Høyde.....

Vekt.....

Yrke.....

Varighet av plager.....

I behandling :

Ja

Nei

Under finner du en rekke påstander. Til hver påstand har du 7 svaralternativ å velge mellom, fra helt enig (1) til absolutt uenig (7). Sett kryss i den ruten som stemmer best overens med slik du har opplevd eller fornemmet kroppen de siste 3 månedene.

Eksempel:

Kroppen kjennes god

Helt enig Absolutt uenig

1. Jeg står stødig på beina

Helt enig Absolutt uenig

2. Når jeg står har fotsålen god kontakt med bakken

Helt enig Absolutt uenig

3. Jeg retter meg opp for å stå riktig

Helt enig Absolutt uenig

4. Jeg kjenner ikke etter hvordan jeg står

Helt enig Absolutt uenig

5. Jeg kjenner om leddene mine er bøyd eller strukket

Helt enig Absolutt uenig

6. Jeg kjenner om leddene mine er stive eller bevegelige |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig
7. Jeg finner ingen god stilling å stå i |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig
8. Jeg sitter anspent |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig
9. Jeg er bevisst mine vanestillinger |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig
10. Jeg sitter aldri godt |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig
11. Jeg finner ingen god hvilestilling i liggende |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig
12. Jeg prøver meg fram for å finne gode stillinger |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig
13. Det jeg kjenner i kroppen får meg til å kroppslig innrette meg best mulig |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig
14. Jeg holder pusten uansett hvilken situasjon jeg er i |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig
15. Jeg er ikke bevisst hvordan jeg puster |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig
16. Jeg puster lettere når jeg har det bra |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig
17. Jeg prøver å dirigere pusten |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig
18. Jeg er opptatt av å puste riktig |\_|\_|\_|\_|\_|\_|\_|  
Helt enig Absolutt uenig

19. Jeg beveger meg ledig og lett

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ |  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

20. Jeg slipper pusten når jeg kjenner at jeg holder den

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ |  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

21. Kroppen fungerer godt i det daglige

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ |  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

22. Jeg skynder meg alltid selv om jeg ikke må

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ |  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

23. Jeg unngår fysiske anstrengelser, hvis ikke jeg må

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ |  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

24. Jeg finner glede i å bevege meg

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ |  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

25. Jeg kjenner ikke etter hvordan jeg beveger meg

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ |  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

26. Jeg har problemer med å få med meg armer og bein

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ |  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

27. Jeg beveger meg for å komme i bedre humør

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ |  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

28. Jeg er redd for å bevege meg

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ |  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

29. Kroppen er uforståelig

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ |  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

30. Kroppen er uberegnelig

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ |  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

31. Kroppen er anspent uten at jeg forstår hvorfor          
Helt enig Absolutt uenig
32. Jeg spenner meg i sosiale situasjoner          
Helt enig Absolutt uenig
33. Jeg har problemer med å slappe av          
Helt enig Absolutt uenig
34. Når jeg er usikker blir jeg kald og  
klam på hendene          
Helt enig Absolutt uenig
35. Jeg slapper lettere av når jeg føler meg trygg          
Helt enig Absolutt uenig
36. Musklene kjennes ofte spente          
Helt enig Absolutt uenig
37. Jeg kan kjenne hvilke muskler som er anspente          
Helt enig Absolutt uenig
38. Jeg kan slippe muskelspenningene          
Helt enig Absolutt uenig
39. Jeg liker ingen berøring          
Helt enig Absolutt uenig
40. Jeg liker å bli berørt i situasjoner berøring  
faller naturlig          
Helt enig Absolutt uenig
41. Jeg har ofte rask puls selv om jeg ikke  
har anstrengt meg          
Helt enig Absolutt uenig
42. Jeg er svimmel uten grunn          
Helt enig Absolutt uenig
43. Jeg blir kvalm når noe byr meg i mot          
Helt enig Absolutt uenig

44. Fordøyelsen påvirkes av hvordan jeg har det          
Helt enig Absolutt uenig
45. Kroppen er bare vond          
Helt enig Absolutt uenig
46. Jeg fornemmer deler av kroppen          
Helt enig Absolutt uenig
47. Jeg forstår ikke hvorfor jeg har vondt          
Helt enig Absolutt uenig
48. Smerten påvirkes av hvordan jeg har det          
Helt enig Absolutt uenig
49. Jeg kan lindre smerten          
Helt enig Absolutt uenig
50. Kroppen påvirkes av hvordan jeg har det          
Helt enig Absolutt uenig
51. Kroppen kjennes forskjellig når jeg er glad og når jeg er trist          
Helt enig Absolutt uenig
52. Jeg prøver å ikke vise hva jeg føler          
Helt enig Absolutt uenig
53. Kroppen oppleves fremmed          
Helt enig Absolutt uenig
54. Jeg misliker kroppen          
Helt enig Absolutt uenig
55. Jeg spenner meg for å ikke vise hvordan jeg har det          
Helt enig Absolutt uenig

56. Jeg skammer meg over kroppen          
Helt enig Absolutt uenig
57. Jeg skammer meg over enkelte deler av kroppen          
Helt enig Absolutt uenig
58. Mine følelser uttrykkes gjennom kroppen          
Helt enig Absolutt uenig
59. Jeg unngår å kjenne etter kroppen          
Helt enig Absolutt uenig
60. Jeg kjenner ikke at jeg er trøtt før jeg er helt utmattet          
Helt enig Absolutt uenig
61. Kroppslige behov er ikke så viktige å ta hensyn til          
Helt enig Absolutt uenig
62. Jeg vet hvordan jeg skal hente nye krefter          
Helt enig Absolutt uenig
63. Jeg tar pauser når jeg blir trøtt          
Helt enig Absolutt uenig
64. Jeg presser meg til det ytterste i alle situasjoner          
Helt enig Absolutt uenig
65. Signaler fra kroppen hjelper meg å sette grenser          
Helt enig Absolutt uenig
66. Jeg gjør alt jeg kan for å fungere men blir likevel dårlig          
Helt enig Absolutt uenig

## Appendix 2





## SF-36 SPØRRESKJEMA OM HELSE

**INTRODUKSJON:** Dette spørreskjemaet handler om hvordan du ser på din egen helse. Disse opplysningene vil hjelpe oss til å få vite hvordan du har det og hvordan du er i stand til å utføre dine daglige gjøremål.

Hvert spørsmål skal besvares ved å sette et kryss (X) i den boksen som passer best for deg. Hvis du er usikker på hva du skal svare, vennligst svar så godt du kan.

1. Stort sett, vil du si at din helse er:
- (Kryss av ett alternativ)
- 1  Utmerket  
2  Meget god  
3  God  
4  Nokså god  
5  Dårlig
2. Sammenlignet med for ett år siden, hvordan vil du si at din helse stort sett er nå?
- (Kryss av ett alternativ)
- 1  Mye bedre nå enn for ett år siden  
2  Litt bedre nå enn for ett år siden  
3  Omtrent den samme som for ett år siden  
4  Litt dårligere nå enn for ett år siden  
5  Mye dårligere nå enn for ett år siden
3. De neste spørsmålene handler om aktiviteter som du kanskje utfører i løpet av en vanlig dag. Er din helse slik at den begrenser deg i utførelsen av disse aktivitetene nå? Hvis ja, hvor mye?

	Ja, begrenser meg mye	Ja, begrenser meg litt	Nei, begrenser meg ikke i det hele tatt
a. Anstrengende aktiviteter som å løpe, løfte tunge gjenstander, delta i anstrengende idrett	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
b. Moderate aktiviteter som å flytte et bord, støvsuge, gå en tur eller drive med hagearbeid	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
c. Løfte eller bære en handlekurv	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
d. Gå opp trappen flere etasjer	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
e. Gå opp trappen en etasje	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
f. Bøye deg eller sitte på huk	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
g. Gå mer enn to kilometer	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
h. Gå noen hundre meter	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
i. Gå hundre meter	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
j. Vaske deg eller kle på deg	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>

4 I løpet av de siste 4 ukene, har du hatt noen av følgende problemer i ditt arbeid eller i andre av dine daglige gjøremål på grunn av din fysiske helse?

(Kryss av ett alternativ på hver linje)

- |   | JA                         | NEI                        |
|---|----------------------------|----------------------------|
| a. Har du redusert tiden du har brukt på arbeidet ditt eller andre aktiviteter  | 1 <input type="checkbox"/> | 0 <input type="checkbox"/> |
| b. Har du utrettet mindre enn du hadde ønsket   | 1 <input type="checkbox"/> | 0 <input type="checkbox"/> |
| c. Har du vært hindret i visse typer arbeid eller andre aktiviteter   | 1 <input type="checkbox"/> | 0 <input type="checkbox"/> |
| d. Har du hatt vanskeligheter med å utføre arbeidet ditt eller andre aktiviteter (f.eks. fordi det krevde ekstra anstrengelser) | 1 <input type="checkbox"/> | 0 <input type="checkbox"/> |

5 I løpet av de siste 4 ukene, har du hatt noen av følgende problemer i ditt arbeid eller i andre av dine daglige gjøremål på grunn av følelsesmessige problemer (f.eks. fordi du har følt deg depriment eller engstelig)?

(Kryss av ett alternativ på hver linje)

- |  | JA                         | NEI                        |
|--|----------------------------|----------------------------|
| a. Har du redusert tiden du har brukt på arbeidet ditt eller andre aktiviteter | 1 <input type="checkbox"/> | 0 <input type="checkbox"/> |
| b. Har du utrettet mindre enn du hadde ønsket                                  | 1 <input type="checkbox"/> | 0 <input type="checkbox"/> |
| c. Har ikke arbeidet eller utført andre aktiviteter like nøye som vanlig       | 1 <input type="checkbox"/> | 0 <input type="checkbox"/> |

6 I løpet av de siste 4 ukene, i hvilken grad har din fysiske helse eller følelsesmessige problemer hatt innvirkning på din vanlige sosiale omgang med familie, venner, naboer eller foreninger?

(Kryss av ett alternativ)

- 1  Ikke i det hele tatt  
2  Litt  
3  En del  
4  Mye  
5  Svært mye

7 Hvor sterke kroppslige smerter har du hatt i løpet av de siste 4 ukene?

(Kryss av ett alternativ)

- 1  Ingen  
2  Meget svake  
3  Svake  
4  Moderate  
5  Sterke  
6  Meget sterke

8 I løpet av de siste 4 ukene, hvor mye har smerter påvirket ditt vanlige arbeid (gjelder både arbeid utenfor hjemmet og husarbeid)?

(Kryss av ett alternativ)

- 1  Ikke i det hele tatt  
2  Litt  
3  En del  
4  Mye  
5  Svært mye

- 9 De neste spørsmålene handler om hvordan du har følt deg og hvordan du har hatt de siste 4 ukene. For hvert spørsmål, vennligst velg det svaralternativet som best beskriver hvordan du har hatt det. Hvor ofte i løpet av de siste 4 ukene har du:

	(Kryss av ett alternativ på hver linje)					
	Hele tiden	Nesten hele tiden	Mye av tiden	En del av tiden	Litt av tiden	Ikke i det hele tatt
a. Følt deg full av tiltakslyst?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
b. Følt deg veldig nervøs?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
c. Vært så langt nede at ingenting har kunnet muntre deg opp?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
d. Følt deg rolig og harmonisk?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
e. Hatt mye overskudd?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
f. Følt deg nedfor og trist?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
g. Følt deg sliten?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
h. Følt deg glad?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
i. Følt deg trett?	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>

- 10 I løpet av de siste 4 ukene, hvor mye av tiden har din fysiske helse eller følelsesmessige problemer påvirket din sosiale omgang (som det å besøke venner, slektninger osv.)?
- (Kryss av ett alternativ)
- 1  Hele tiden  
 2  Nesten hele tiden  
 3  En del av tiden  
 4  Litt av tiden  
 5  Ikke i det hele tatt

- 11 Hvor RIKTIG eller GAL er hver av de følgende påstander for deg?

Påstander om din helse	(Kryss av ett alternativ på hver linje)				
	Helt riktig	Delvis riktig	Vet ikke	Delvis gal	Helt gal
a. Det virker som om jeg blir lettere syk enn andre	1 <input type="checkbox"/>	2 <input checked="" type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
b. Jeg er like frisk som de fleste jeg kjenner	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
c. Jeg forventer at helsen min vil bli dårligere	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
d. Helsen min er utmerket	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>



## Appendix 3



Nedenfor finner du en serie påstander. Noen av dem kan nok virke lite direkte knyttet til akkurat dine plager. Som et ledd i forskningsarbeidet ved klinikken og for å få en utvidet forståelse for din situasjon, anser vi likevel opplysningene som vi samler inn gjennom dette skjema som viktige.

Bruk skalaen under som en veiledning. Angi hvor enig eller uenig du er med hvert enkelt utsagn ved å sette ring rundt det tallet som du synes passer best.

Sett bare en ring for hvert utsagn.

Sett ring rundt tallet **1** hvis du er **SVÆRT UENIG**  
 Sett ring rundt tallet **2** hvis du er **NOKSÅ UENIG**  
 Sett ring rundt tallet **3** hvis du er **HVERKEN ENIG ELLER UENIG**  
 Sett ring rundt tallet **4** hvis du er **NOKSÅ ENIG**  
 Sett ring rundt tallet **5** hvis du er **SVÆRT ENIG**

	Svært uenig	Nokså uenig	Hverken enig eller uenig	Nokså enig	Svært enig
1. Jeg er ofte forvirret med hensyn til hvilken følelse jeg kjenner.	1	2	3	4	5
2. Det er vanskelig for meg å finne de rette ordene for følelsene mine.	1	2	3	4	5
3. Jeg har kroppslige fornemmelser som ikke engang leger forstår.	1	2	3	4	5
4. Jeg har lett for å beskrive følelsene mine.	1	2	3	4	5
5. Jeg foretrekker å analysere problemer fremfor å bare beskrive dem.	1	2	3	4	5

Forts. neste side

	Svært uenig	Nokså uenig	Hverken enig eller uenig	Nokså enig	Svært enig
6. Når jeg er oppskaket, vet jeg ikke om jeg er trist, redd eller sint.	1	2	3	4	5
7. Jeg blir ofte forundret over fornemmelser i kroppen.	1	2	3	4	5
8. Jeg foretrekker å bare la ting skje fremfor å prøve å forstå hvorfor.	1	2	3	4	5
9. Jeg har følelser som jeg ikke helt kan identifisere.	1	2	3	4	5
10. Å ha kontakt med følelser er vesentlig.	1	2	3	4	5
11. Jeg synes det er vanskelig å beskrive hva jeg føler om andre.	1	2	3	4	5
12. Mange oppfordrer meg til å beskrive mine følelser mer.	1	2	3	4	5
13. Jeg vet ikke hva som foregår inne i meg.	1	2	3	4	5
14. Jeg vet ofte ikke hvorfor jeg er sint.	1	2	3	4	5
15. Jeg foretrekker å snakke med folk om deres daglige aktiviteter fremfor deres følelser.	1	2	3	4	5
16. Jeg foretrekker å se lette underholdningsprogrammer fremfor psykologiske dramaer.	1	2	3	4	5

Forts. neste side



Svært uenig    Nokså uenig    Hverken enig    Nokså enig    Svært enig  
   eller uenig

---

17. Det er vanskelig for meg å vise mine innerste følelser, selv overfor nære venner.	1	2	3	4	5
18. Jeg kan føle meg nær noen, selv i stille øyeblikk.	1	2	3	4	5
19. Jeg synes det er nyttig å gjennomgå følelsene mine for å løse personlige problemer.	1	2	3	4	5
20. Å lete etter skjulte meninger i filmer eller skuespill forstyrrer fornøyelsen ved å se dem.	1	2	3	4	5

---

F1:  
F2:  
F3:  
Sum:



## Appendix 4



## UNIVERSITETET I BERGEN

*Det medisinske fakultet*

Harald Hårfagresgt. 1,  
Postboks 7800, 5020 BERGEN  
Tlf: 55 58 20 84/86  
Fax: 55 58 96 82  
E-post: Rek-3@uib.no



## UNIVERSITY OF BERGEN

*Faculty of Medicine*

Harald Hårfagresgt. 1  
P.O. Box 7800, N-5020 BERGEN  
Ph: +47 55 58 20 84/86  
Fax: +47 55 58 96 82  
E-mail: Rek-3@uib.no

<http://www.etikkom.no/REK/>

*Regional komité for  
medisinsk forskningsetikk  
Vest-Norge (REK Vest)*

Bergen, 26.03.04  
Sak nr. 03/09999

Cand. san. Tove Dragesund  
Oasen fysioterapi  
5147 FYLLINGSDALEN

**Ad prosjekt: Body Perception Questionnaire (BPQ). Utvikling av metode for måling av kroppsperspeksjon (REK Vest nr. 213.03)**

Det vises til ditt brev (ikke datert) med svar på komiteens merknader.

REK Vest v/leder har vurdert saken. En har ikke ytterligere merknader og studien er da endelig klarert fra denne komité sin side.

Vi ønsker dere lykke til med gjennomføringen og minner om at komiteen setter pris på en sluttrapport, eventuelt en kopi av trykt publikasjon når studien er fullført.

Vennlig hilsen

Grethe Seppola Tell

leder

Arne Salbu

sekretær



## Appendix 5







Tove Dragesund  
Oasen Fysioterapi  
Oasen Senter  
5147 FYLLINGSDALEN

Vår dato: 16.02.2004

Vår ref: 200400112 SM /RH

Deres dato:

Deres ref:

## KVITTERING FRA PERSONVERNOMBUDET

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 30.01.2004. All nødvendig informasjon om prosjektet forelå i sin helhet 15.02.2004. Meldingen gjelder prosjektet:

*10707 Body Perception Questionnaire (BPQ). Utvikling av metode for måling av kroppsperspeksjon*

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS er utpekt som personvernombud av Universitetet i Bergen, jf. personopplysningsforskriften § 7-12. Ordningen innebærer at meldeplikten til Datatilsynet er erstattet av meldeplikt til personvernombudet.

### Personvernombudets vurdering

Etter gjennomgang av meldeskjema og dokumentasjon finner personvernombudet at behandlingen av personopplysningene vil være regulert av § 7-25 i personopplysningsforskriften. Dette betyr at behandlingen av personopplysningene vil være unntatt fra konsesjonsplikt etter personopplysningsloven § 33 første ledd, men underlagt meldeplikt etter personopplysningsloven § 31 første ledd, jf. personopplysningsforskriften § 7-20.

Unntak fra konsesjonsplikten etter § 7-25 gjelder bare dersom vilkårene i punktene a) – e) alle er oppfylt:

- førstegangskontakt opprettes på grunnlag av offentlig tilgjengelige registre eller gjennom en faglig ansvarlig person ved virksomheten der respondenten er registrert,
- respondenten, eller dennes verge dersom vedkommende er umyndig, har samtykket i alle deler av undersøkelsen,
- prosjektet skal avsluttes på et tidspunkt som er fastsatt før prosjektet settes i gang,
- det innsamlede materialet anonymiseres eller slettes ved prosjektavslutning,
- prosjektet ikke gjør bruk av elektronisk sammenstilling av personregistre.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres slik det er beskrevet i vedlegget.

Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

### **Ny melding**

Det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de punktene som ligger til grunn for personvernombudets vurdering.

Selv om det ikke skjer endringer i behandlingsopplegget, skal det gis ny melding tre år etter at forrige melding ble gitt dersom prosjektet fortsatt pågår.

Ny melding skal skje skriftlig til personvernombudet.

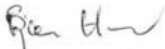
### **Offentlig register**

Personvernombudet har lagt ut meldingen i et offentlig register, [www.nsd.uib.no/personvern/register/](http://www.nsd.uib.no/personvern/register/)

### **Ny kontakt**

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2007, rette en henvendelse angående arkivering av data benyttet i prosjektet.

Vennlig hilsen



Bjørn Henrichsen



Siv Midthassel

Kontaktperson: Siv Midthassel tlf: 55588334

Vedlegg: Personvernombudets vurdering

Kopi: Behandlingsansvarlig Anne Elisabeth Ljunggren

## Appendix 6



# Forespørsel om å delta i en studie for å utvikle et spørreskjema om kroppssansning (kroppsperspeksjon)

## Informasjon om prosjektet

Jeg arbeider med å utvikle et spørreskjema om hvordan pasienter som har utbredte muskelsmerter opplever fornemmelser (persepsjon) fra kroppen. For å gjennomføre dette arbeidet trenger jeg hjelp fra personer som ikke har og personer som har muskelsmerter. Det ferdig utviklede spørreskjemaet vil jeg benytte til å evaluere effekt av psykomotorisk fysioterapi.

Dette skrevet har til hensikt å informere deg, og samtidig spørre om du, som har muskelsmerter, kan tenke deg å delta i studien. Jeg ber deg om å delta i et gruppeintervju, der jeg ønsker å innhente kunnskaper og erfaringer du har i forhold til kroppslige fornemmelser. Intervjuet vil finne sted i Kalfarveien 31, det vil ta ca 2 timer og jeg vil prøve å samle 6-8 personer. Båndopptaker vil bli benyttet under intervjuet. Alle opplysninger som fremkommer vil bli behandlet konfidensielt og bli anonymisert til prosjektet er avsluttet i 2007.

Studien veiledes av Professor dr. philos. Anne Elisabeth Ljunggren og førsteamanuensis dr. philos. Liv Inger Strand, Universitetet i Bergen og er meldt til regional komité for medisinsk forskningsetikk og personvern for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. Resultatene vil gjøres kjent gjennom artikler som vil publiseres i internasjonale vitenskapelige tidsskrift.

Å delta i prosjektet er frivillig. Du kan trekke deg fra studien når som helst uten å oppgi grunn. Dine opplysninger vil da bli makulert.

Ved å signere nederst på skrevet bekrefter du at du har mottatt informasjon om studien og gir samtidig samtykke til å delta. Før du bestemmer deg, kan du gjerne rådføre deg med andre personer.

Vennlig hilsen

Tove Dragesund  
Cand. san. (hovedfag i fysioterapivitenskap)  
Spes. i psykiatrisk/psykosomatisk fysioterapi  
[Tove.Dragesund@isf.uib.no](mailto:Tove.Dragesund@isf.uib.no) 93419454



# Samtykke erklæring

## Skriftlig samtykke

Jeg har lest informasjonen og vet hva studien går ut på.  
Jeg er villig til å delta i studien.

Navn:.....

Dato:.....





## Appendix 7



# **Forespørsel om å delta i en studie for å utvikle et spørreskjema om kroppsansning (kroppsperspeksjon)**

## **Informasjon og samtykke**

Jeg arbeider med å utvikle et spørreskjema om hvordan pasienter som har langvarige muskelsmerter opplever fornemmelser (persepsjon) fra kroppen. For å gjennomføre dette arbeidet trenger jeg hjelp fra personer som har muskelsmerter. Det ferdig utviklede spørreskjemaet vil jeg benytte til å evaluere effekt av psykomotorisk fysioterapi. Dette skrevet har til hensikt å informere deg, og samtidig spørre om du, som har muskelsmerter, kan tenke deg å delta i studien. Som deltaker skal du svare på det skjemaet jeg holder på å utvikle. Jeg vil anta at det vil ta ca 15-20 min å fylle det ut. For å analysere resultatet trenger jeg også informasjon om alder, kjønn, yrke og varighet av smerteplager. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt og bli anonymisert til prosjektet er avsluttet i 2007.

Studien veiledes av Professor dr. philos. Anne Elisabeth Ljunggren og førsteamanuensis dr. philos. Liv Inger Strand, Universitetet i Bergen og er meldt til regional komité for medisinsk forskningsetikk og personvern for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. Resultatene vil gjøres kjent gjennom artikler som vil publiseres i internasjonale vitenskapelige tidsskrift.

Å delta i prosjektet er frivillig. Du kan trekke deg fra studien når som helst uten å oppgi grunn. Dine opplysninger vil da bli makulert. Ved å signere nederst på skrevet bekrefter du at du har mottatt informasjon om studien og gir samtidig samtykke til å delta. Før du bestemmer deg, kan du gjerne rådføre deg med andre personer.

Vennlig hilsen

Tove Dragesund  
Cand. san. (hovedfag i fysioterapivitenskap)  
Spes. i psykiatrisk/psykosomatisk fysioterapi  
[Tove.Dragesund@isf.uib.no](mailto:Tove.Dragesund@isf.uib.no)/tlf 93419454

## **Skriftlig samtykke**

Jeg har lest informasjonen og vet hva studien går ut på.  
Jeg er villig til å delta i studien.

Navn:.....

Dato:.....



## Appendix 8



# Forespørsel om å delta i en studie for å utvikle et spørreskjema om kroppsbevissthet (kroppspersepsjon).

## Informasjon og samtykke

Jeg arbeider med å utvikle et spørreskjema om hvordan pasienter som har langvarige muskelsmerter opplever fornemmelser (persepsjon) fra kroppen. For å gjennomføre dette arbeidet trenger jeg hjelp fra personer som ikke har muskelsmerter. Det ferdig utviklede spørreskjemaet vil jeg benytte til å evaluere effekt av psykomotorisk fysioterapi.

Dette skrevet har til hensikt å informere deg, og samtidig spørre om du, som ikke har muskelsmerter, kan tenke deg å delta i studien. Som deltaker skal du svare på det skjemaet jeg holder på å utvikle, Body Awareness Rating Questionnaire (BARQ). Jeg vil anta at det vil ta ca 10 min å fylle det ut.

For å analysere resultatet trenger jeg også informasjon om alder, kjønn, yrke og varighet av smerteplager. Alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt og bli anonymisert til prosjektet er avsluttet i 2011.

Studien veiledes av Professor dr. philos. Anne Elisabeth Ljunggren og førsteamanuensis dr. philos. Liv Inger Strand, Universitetet i Bergen og er meldt til regional komitè for medisinsk forskningsetikk og Personvernombudet, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. Resultatene vil gjøres kjent gjennom artikler som vil publiseres i internasjonale vitenskapelige tidsskrift.

Å delta i prosjektet er frivillig. Du kan trekke deg fra studien når som helst uten å oppgi grunn. Dine opplysninger vil da bli makulert.

Ved å signere nederst på skrevet bekrefter du at du har mottatt informasjon om studien og gir samtidig samtykke til å delta. Før du bestemmer deg, kan du gjerne rådføre deg med andre personer.

Vennlig hilsen

Tove Dragesund  
Stipendiat  
Spes. i psykiatrisk/psykosomatisk fysioterapi  
[Tove.dragesund@isf.uib.no](mailto:Tove.dragesund@isf.uib.no) /tlf 93419454

## Skriftlig samtykke

Jeg har mottatt skriftlig og muntlig informasjon om studien og sier meg villig til å delta.

Navn:.....

Dato:.....





## Appendix 9



# Forespørsel om å delta i en studie for å utvikle et spørreskjema om kroppsbevissthet

## Informasjon og samtykke

Jeg arbeider med å utvikle et spørreskjema om kroppsbevissthet hos pasienter som har langvarige muskelsmerter. For å gjennomføre dette arbeidet trenger jeg hjelp fra personer som har muskelsmerter. Det ferdig utviklede spørreskjemaet vil jeg blant annet benytte til å evaluere effekt av psykomotorisk fysioterapi.

Dette skrivet har til hensikt å informere deg, og samtidig spørre deg om du kan tenke deg å delta i studien. Som deltaker skal du svare på spørreskjemaet jeg holder på å utvikle, Body Awareness Rating Questionnaire (BARQ), 3 ganger. Første gang, på venterommet rett etter undersøkelsen til psykomotorisk fysioterapi. Andre gang, 2-7 dager etter, men før neste behandlingstid, og siste gang når du har gått i behandling i ca 6 mnd. Ved andre gangs utfylling skal du også fylle ut de to spørreskjemaene, SF-36 (helserelatert livskvalitet) og TAS-20 (alexithymi). Siste gangen skal du i tillegg svare på et skjema som heter, Pasientens opplevelse av endring.

For å analysere resultatet trenger jeg også informasjon om alder, kjønn, yrke og varighet av smerteplager, samt arbeids- og sykemeldings status. Alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt og bli anonymisert til prosjektet er avsluttet i 2010.

Studien veiledes av førsteamanuensis dr. philos. Liv Inger Strand og professor dr. philos. Anne Elisabeth Ljunggren, Universitetet i Bergen og er meldt til regional komité for medisinsk forskningsetikk og Personvernombudet, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. Resultatene vil gjøres kjent gjennom artikler som vil publiseres i internasjonale vitenskapelige tidsskrift.

Å delta i prosjektet er frivillig. Du kan trekke deg fra studien når som helst uten å oppgi grunn. Dine opplysninger vil da bli makulert.

Ved å signere nederst på skrivet bekrefter du at du har mottatt informasjon om studien og gir samtidig samtykke til å delta. Før du bestemmer deg, kan du gjerne rådføre deg med andre personer.

Vennlig hilsen

Tove Dragesund  
Cand. san. (hovedfag i fysioterapivitenskap)  
Spes. i psykiatrisk/psykosomatisk fysioterapi  
[Tove.Dragesund@isf.uib.no](mailto:Tove.Dragesund@isf.uib.no)/tlf 93419454

## Skriftlig samtykke

Jeg har lest informasjonen og vet hva studien går ut på.  
Jeg er villig til å delta i studien.

Navn:.....

Dato:.....



## Appendix 10



## Informasjon og forespørsel til fysioterapeut

Jeg arbeider med å utvikle et spørreskjema om kroppsbevissthet hos pasienter som har langvarige muskelsmerter. Skjemaet er kalt Body Awareness Rating Questionnaire (BARQ). For å gjennomføre dette arbeidet trenger jeg hjelp fra personer som har langvarige muskelsmerter og/eller psykosomatiske plager og som skal begynne i psykomotorisk fysioterapi. Jeg må i alt inkludere 50 pasienter som hver må svare på spørreskjemaet 3 ganger. Første gang, på venterommet rett etter undersøkelsen til psykomotorisk fysioterapi. Andre gang, 2-7 dager etter, men før neste behandlingstid, og tredje og siste gang etter 6 måneders behandling. Siste gang skal pasienten og du som terapeut i tillegg svare på hver deres skjema. Disse skjemaene er kalt; Pasientens opplevelse av endring og Terapeutens opplevelse av endring. Ved andre gangs utfylling skal pasienten også fylle ut de to spørreskjemaene, SF-36 (helserelevanter livskvalitet) og TAS-20 (alexithymi). Det ferdig utviklede spørreskjemaet vil jeg blant annet benytte til å evaluere effekt av psykomotorisk fysioterapi.

Jeg forslår, rent praktisk, at dette gjennomføres på følgende måte: Pasienten får tilsendt informert samtykke og spørreskjemaet BARQ noen dager før time til undersøkelse, og blir samtidig bedt om å møte opp til undersøkelsen 15 min før timen. Pasienten tar med seg det tilsendte ferdig utfylte skjemaet samt informert samtykke, og får utdelt og fyller ut skjemaet (BARQ) på nytt på venterommet før undersøkelsen, slik at du, som terapeut ser over at alle ledd i skjemaet er fylt ut. Og at dere etter minimum 6 måneder; setter av litt tid til å fylle ut skjemaet (BARQ) for siste gang, i tillegg til de to andre skjemaene om opplevelse av endring

Alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt og bli anonymisert til prosjektet er avsluttet i 2010.

Studien veiledes av førsteamanuensis dr. philos. Liv Inger Strand og professor dr. philos. Anne Elisabeth Ljunggren, Universitetet i Bergen og er meldt til regional komité for medisinsk forskningsetikk og Personvernombudet, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. Resultatene vil gjøres kjent gjennom artikler som vil publiseres i internasjonale vitenskapelige tidsskrift.

Jeg håper på positiv respons og tilbakemelding

Vennlig hilsen

Tove Dragesund  
Cand. san. (hovedfag i fysioterapivitenskap)  
Spes. i psykiatrisk/psykosomatisk fysioterapi  
[Tove.Dragesund@isf.uib.no](mailto:Tove.Dragesund@isf.uib.no) 93419454





## Appendix 11



# Body Awareness Rating Questionnaire

Et spørreskjema om kroppsforenneiser

Navn.....:

Dato.....

Kvinne                      Mann

Alder.....

Høyde.....                  Vekt.....

Yrke.....

Arbeid:      Full tid      Deltid      Ikke lønnet arbeid      Under utdanning

Sykemeldt:    Nei      Ja , hvis ja : Helt      Delvis , angi i prosent.....

Varighet av plager.....

Nedenfor finner du en serie påstander. Til hver påstand har du 7 svaralternativ å velge mellom, Helt enig (1) til absolutt uenig (7). Sett kryss i den ruten som stemmer best overens med slik du har opplevd eller fornemmet kroppen de siste 3 månedene. Bruk eksemplet under som en veiledning.

Eksempel:

Kroppen kjennes god

|\_|   |\_|   |\_|      |\_|   |\_|   |\_|   |\_|   |\_|

Helt enigAbsolutt uenig

## Kropp/funksjon

1. Jeg sitter aldri godt

|\_|   |\_|   |\_|   |\_|   |\_|   |\_|   |\_|

Helt enigAbsolutt uenig

2. Kroppen er bare vond

|\_|   |\_|   |\_|   |\_|   |\_|   |\_|   |\_|

Helt enigAbsolutt uenig

3. Jeg gjør alt jeg kan for å fungere men blir likevel dårlig

|\_|   |\_|   |\_|   |\_|   |\_|   |\_|   |\_|

Helt enigAbsolutt uenig

4. Musklene kjennes ofte spente

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

5. Kroppen er uberegnelig

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

6. Jeg sitter ofte anspent

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

### **Kropp/ stemning**

7. Kroppen påvirkes av hvordan jeg har det

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

8. Kroppen kjennes forskjellig når jeg er glad og når jeg er trist

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

9. Smerten påvirkes av hvordan jeg har det

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

10. Fordøyelsen påvirkes av hvordan jeg har det

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

11. Jeg slapper lettere av når jeg føler meg trygg

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

12. Jeg puster lettere når jeg har det bra

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

### **Kropp/følelser**

13. Jeg skammer meg over kroppen

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

14. Jeg skammer meg over enkelte deler av kroppen

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

15. Jeg misliker kroppen

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

16. Jeg liker ikke berøring

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

17. Jeg er redd for å bevege meg

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

18. Jeg blir kvalm når noe byr meg i mot

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

**Kropp/bevissthet**

19. Jeg er ikke bevisst hvordan jeg puster

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

20. Jeg kjenner ikke etter hvordan jeg beveger meg

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

21. Kroppslige behov er ikke så viktige å ta hensyn til

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

22. Jeg skynder meg alltid selv om jeg ikke må

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

23. Jeg kjenner ikke at jeg er trøtt før jeg er helt utmattet

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig

24. Jeg presser meg til det ytterste i alle situasjoner

\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_  
Helt enig | | | | | | | Absolutt uenig