

Akseptering av smerter - CPAQ -8

Nedenfor finner du en rekke med utsagn. Vær snill å vurdere hvor sant hvert utsagn er for deg. Bruk følgende vurderingsskala når du skal velge. For eksempel, hvis du mener et utsagn er "alltid sant" så skriver du 6 på linjen etter det utsagnet.

0	1	2	3	4	5	6
Aldri sant	Veldig sjelden sant	Sjelden sant	Sant av og til	Ofte sant	Nesten alltid sant	Alltid sant

1. Jeg går videre med livet mitt uansett hvordan smertenivået mitt er _____
2. Selv om ting har forandret seg, lever jeg et normalt liv til tross for mine kroniske smerter _____
3. Jeg lever et fullverdig liv selv om jeg har kroniske smerter _____
4. Å holde smertenivået mitt under kontroll krever første prioritet hver gang jeg foretar meg noe _____
5. Før jeg kan planlegge noe for alvor må jeg ha noe kontroll over smerten min _____
6. Når smerten min øker, så kan jeg fortsatt ivareta mine forpliktelser _____
7. Jeg unngår å sette meg i situasjoner hvor smerten kan øke _____
8. Mine bekymringer og engstelser for hva smerte kan gjøre med meg er reelle _____

Akseptering av smerter (CPAQ -20)

Nedenfor finner du en rekke med utsagn. Vær snill å vurdere hvor sant hvert utsagn er for deg. Bruk følgende vurderingsskala når du skal velge. For eksempel, hvis du mener et utsagn er "alltid sant" så skriver du 6 på linjen etter det utsagnet.

0	1	2	3	4	5	6
Aldri sant	Veldig sjelden sant	Sjelden sant	Sant av og til	Ofte sant	Nesten alltid sant	Alltid sant

1. Jeg går videre med livet mitt uansett hvordan smertenivået mitt er _____
2. Livet mitt er bra, selv om jeg har kroniske smerter _____
3. Det er OK å kjenne smerter _____
4. Jeg skulle gjerne ofre viktige ting i livet mitt for å få bedre kontroll over denne smerten _____
5. Det er ikke nødvendig for meg å ha kontroll over smertene for å håndtere livet mitt bra _____
6. Selv om ting har forandret seg, lever jeg et normalt liv til tross for mine kroniske smerter _____
7. Jeg må konsentrere meg om å bli kvitt smerten min _____
8. Jeg gjør mange aktiviteter når jeg føler smerte _____
9. Jeg lever et fullverdig liv selv om jeg har kroniske smerter _____
10. Å kontrollere smerte er mindre viktig enn andre mål i livet mitt _____
11. Mine tanker og følelser om smerte må forandre seg før jeg kan ta viktige skritt i livet mitt _____
12. Til tross for smerten, holder jeg nå fast ved en bestemt kurs i livet mitt _____
13. Å holde smertenivået mitt under kontroll krever første prioritet hver gang jeg foretar meg noe _____
14. Før jeg kan planlegge noe for alvor må jeg ha noe kontroll over smerten min _____
15. Når smerten min øker, så kan jeg fortsatt ivareta mine forpliktelser _____
16. Jeg vil ha bedre kontroll med livet mitt hvis jeg kan kontrollere mine negative tanker om smerte _____
17. Jeg unngår å sette meg i situasjoner hvor smerten kan øke _____
18. Mine bekymringer og engstelser for hva smerte kan gjøre med meg er reelle _____
19. Det er en lettelse å innse at jeg ikke trenger å endre smertene mine for å komme videre med livet mitt _____
20. Jeg må kjempe for å gjøre ting når jeg har smerter _____

Relasjon items i CPAQ-20 og CPAQ-8 og referanser.

Item CPAQ -8	Item CPAQ-20	Delskala
1	1	AE
2	6	AE
3	9	AE
4	13	PW
5	14	PW
6	15	AE
7	17	PW
8	18	PW

AE = Activity Engagement

PW= Pain Willingness

Pain willingness (PW) – reverse skåring

Original referanse CPAQ-20:

McCracken, L. M., Vowles, K. E., & Eccleston, C. (2004). Acceptance of chronic pain: component analysis and a revised assessment method. *Pain, 107*(1-2), 159-166. doi: S0304395903004299 [pii]

Første CPAQ-8 referanse :

Baranoff, J., Hanrahan, S. J., Kapur, D., & Connor, J. P. (2014). Validation of the Chronic Pain Acceptance Questionnaire-8 in an Australian pain clinic sample. *International journal of behavioral medicine, 21*(1), 177-185.

Norsk Validering:

Hilde Eide, Lena Leren & Øystein Sørebo (2016): The Norwegian versions of the Chronic Pain Acceptance Questionnaire CPAQ-20 and CPAQ-8 – validation and reliability studies, *Disability and Rehabilitation*, DOI: 10.1080/09638288.2016.1198427