

Intervjuguide ved smerteproblemer

1) Beskrivelse av problemet

- Når kjente du smertene første gang?
- Hvor ofte har du smerter? Hvor lenge varer det?
- Kan du beskrive smerten? Hvor starter den, og hvordan beveger den seg?
- Hva fører til smerte? Er det noe som forsterker smerten, eller øker den?
- Hva lindrer smerten?
- Hva har du gjort for å redusere smertene dine?
- Hvilke tidligere behandlinger har du hatt for smerten? Effekt?
- Hva tror du forårsaket smertene dine opprinnelig? Hva forårsaker smertene nå?

2) Aktivitetsnivå

- Hvordan er ditt aktivitetsnivå i dag?
- Hvor mye hviler du deg i løpet av en dag?
- Trener du regelmessig?
- Er det visse bevegelser du unngår fordi du tenker det er hensiktsmessig for ryggen/ kroppen din for å unngå smerteoppblussing/skade?
- Har aktivitetsnivået blitt høyere eller lavere i løpet av de siste 6 mnd?

3) Følelser

- Mange som opplever langvarige smerter opplever ulike følelsesmessige reaksjoner (sinne, tristhet, frustrasjon, redsel, frykt, skam, sorg), som andre som møter motgang i livet? Har du opplevd noe av dette?

4) Nåværende livssituasjon, interesser, tilfredshet med livet

- Hvordan påvirker smerten din evne til å fungere i dagliglivet?

5) Utviklingshistorie

- Relasjoner til foreldre, søskenrelasjoner, betydelige hendelser i barndommen.

6) Utdanning, arbeid og yrke; tilfredshet/problemer

- Hvordan har smertene påvirket din evne til å arbeide/ gå skole?
- Hvordan har arbeidsplassen håndtert dine plager?

7) Sosial historie; relasjoner til jevnaldrende i barndommen og relasjoner nå

- Hvordan har smertene påvirket ditt sosiale liv (forhold til venner ect.)?
- Hvordan har smertene påvirket familien din (partneren din, barna)?
- Hvordan reagerer andre på smertene dine (sjefen, kolleger og familie)?

8) Traumatisk opplevelse

- Har du opplevd noe i tidlig barndom eller ungdomstid som kan ha satt dype spor hos deg?
Familiekonflikter, medisinske, psykologiske problemer, stoff/ alkoholmisbruk i familien?
Seksuelt misbruk, fysisk/ psykisk vold.

9) Medisinsk historie

- Behandlingshistorikk, medikamenter, effekt? Dose, og varighet på bruk?
Tidligere behandlinger? Nytt av disse?

10) Psykologisk historie

- Tidligere terapi? (Når, hvor, med hvem? Hvorfor? Hjelpsomt?).
- Noen problemer i terapien?

11) Pasientens mål/forventninger

- Hvilke forventninger har du til behandlingen?
- Hva ønsker du å endre på?