ILO index

Navn: _____

Dato: _____ Fødselsdato: _____

Indledning:

Herunder er nævnt nogle symptomer/årsagssammenhænge, som du muligvis oplever.
Sæt venligst ring om det tal, som bedst svarer til, hvor tit du oplever disse symptomer.

0= aldrig 1= næsten aldrig 2= sjældent 3= nogle gange 4= ofte 5= næsten altid/hele tiden 6= altid/hele tiden

1.	Hvor tit har du vejrtrækningsproblemer? (generelt betragtet – f.eks. i løbet af en uge)	0	1	2	3	4	5	6
2.	I hvilket omfang oplever du vejrtrækningsbesvær, når du er fysisk aktiv.	0	1	2	3	4	5	6
3.	Jeg føler, at min hals snører sig sammen, når jeg har mine vejrtrækningsproblemer.	0	1	2	3	4	5	6
4.	Det kræver flere kræfter at trække vejret, når jeg har mine vejrtrækningsproblemer.	0	1	2	3	4	5	6
5.	Jeg har lyd/støj på min vejrtrækning, når jeg har mine vejrtrækningsproblemer.	0	1	2	3	4	5	6
6.	Vejret og/eller luftkvaliteten påvirker mit vejrtrækningsproblem	0	1	2	3	4	5	6
7.	Når jeg føler mig stresset, forværres/starter mit vejrtrækningsproblem	0	1	2	3	4	5	6
8.	Jeg bliver følelsesmæssigt påvirket af mit vejrtrækningsproblem.	0	1	2	3	4	5	6
9.	Jeg afholder mig fra fysisk aktivitet pga. mit vejrtrækningsproblem.	0	1	2	3	4	5	6
10	Mit sociale liv begrænses af mit vejrtrækningsproblem.	0	1	2	3	4	5	6

<u>Supplerende spørgsmål:</u>

Angiv hyppighed (understreg):

Hvor tit er du fysisk aktiv? aldrig / årligt /en gang i kvartalet/ månedligt / ugentligt / dagligt/ flere gange dagligt

Bliver du hæs/træt i stemmen? aldrig / årligt /en gang i kvartalet/ månedligt / ugentligt / dagligt/ flere gange dagligt

Beskriv med dine egne ord:

Er der andet, der kan udløse dine vejrtrækningsproblemer?: ……

Har du andre symptomer end de ovenfor beskrevne?: ……

Har dine vejrtrækningsproblemer andre konsekvenser end de ovenfor beskrevne?: ……

……

Dette spørgeskema er under udvikling. Jeg giver hermed tilsagn til, at data fra dette spørgeskema i anonymiseret form kan benyttes til videre udvikling af spørgeskemaet. (sæt ring): **ja** **nej**

Copyrights Rikke Simonsen 2016 – tilladelse til brug ansøges hos forfatteren