

FJS-12 skår

Forgotten Joint Score (FJS), Norwegian version

De 12 spørsmålene nedenfor dreier seg om i hvilken grad du legger merke til det kunstige hofte/kneleddet ditt i hverdagen. Kryss av ett svar for hvert spørsmål.

Legger du merke til det kunstige leddet...

1. ...når du ligger i sengen om natten?

Aldri Nesten aldri Sjelden Av og til Som oftest

2. ...når du sitter på/i en stol i mer enn 1 time?

Aldri Nesten aldri Sjelden Av og til Som oftest

3. ...når du går i mer enn 15 minutter?

Aldri Nesten aldri Sjelden Av og til Som oftest

4. ...når du tar et bad eller en dusj?

Aldri Nesten aldri Sjelden Av og til Som oftest

5. ...når du reiser med bil?

Aldri Nesten aldri Sjelden Av og til Som oftest

6. ...når du går opp en trapp?

Aldri Nesten aldri Sjelden Av og til Som oftest

7. ...når du går på ujevnt underlag?

Aldri Nesten aldri Sjelden Av og til Som oftest

8. ...når du reiser deg opp fra en lav sittestilling?

Aldri Nesten aldri Sjelden Av og til Som oftest

9. ...når du står i lengre perioder?

Aldri Nesten aldri Sjelden Av og til Som oftest

10. ...når du gjør husarbeid eller hagearbeid?

Aldri Nesten aldri Sjelden Av og til Som oftest

11. ...når du går på tur?

Aldri Nesten aldri Sjelden Av og til Som oftest

12. ...når du driver med treningsaktiviteten som du liker best?

Aldri Nesten aldri Sjelden Av og til Som oftest

Skåring:

Alle svarene summeres (aldri - 0 poeng, nesten aldri - 1 poeng, sjelden - 2 poeng, av og til - tre poeng, som oftest - 4 poeng). Summen divideres deretter på antall besvarte spørsmål. Gjennomsnittsverdien multipliseres med 25 for å oppnå en skår mellom 0 og 100. Til slutt subtraheres skåren fra 100, for å endre retningen slik at høy score indikerer en høy grad av å "glemme" det kunstige leddet, det vil si lav grad av å legge merke til det.

Total skår = $100 - (\text{Sum av spørsmålene} / \text{antall besvarte spørsmål}) \times 25$)

Dersom mer enn 4 svar mangler, bør ikke total skår beregnes/ brukes.