

Auðkenni: \_\_\_\_\_ Dagsetning: \_\_\_\_\_

Hvora mjöðmina eiga svör þessarar könnunar við?

 **Vinstri** **Hægri****LEIÐBEININGAR:**

- Eftirfarandi spurningar fjalla um þau vandkvæði sem þú gætir haft í mjöðminni, og hvernig þú upplifir þessi vandkvæði varðandi áhrif þeirra á daglegt líf og tilfinningar þínar.
- Vinsamlegast tilgreindu alvarleikann með því að setja strik þvert á línuna sem er fyrir neðan hverja spurningu.

- Ef þú setur strik lengst til **vinstri** á línuna merkir það að **þú upplifir gríðarlega miklar hömlur**, til dæmis:

**Gríðarleg** \_\_\_\_\_ **Alls**  
**áhrif** \_\_\_\_\_ **engin áhrif**

- Ef þú setur strik lengst til **hægri** á línuna merkir það að **þú upplifir alls engin vandkvæði** vegna mjaðmarinnar. Til dæmis:

**Gríðarleg** \_\_\_\_\_ **Alls**  
**áhrif** \_\_\_\_\_ **engin áhrif**

- Ef strikið er sett á miðja línuna gefur það til kynna að þú upplifir þó nokkrar hömlur, eða á milli þess að vera gríðarlega miklar og engar. Það er mikilvægt að þú staðsetjir strikið alveg við enda línunnar ef þér finnst sú lýsing eiga best við þig.
- Vinsamlegast svaraðu spurningunum þannig að svarið lýsi sem best ástandinu að jafnaði **síðastliðinn mánuð**.

**Ábending:** Ef þú framkvæmir almennt ekki þá athöfn sem spurt er um, ímyndaðu þér hvernig líðanin yrði í mjöðminni ef þú þyrftir að framkvæma hana.

---

**Sp1** Almennt séð, hversu mikinn verk ertu með í mjöðminni/náranum?

**Gríðarlegan** \_\_\_\_\_ **Alls engan**  
**verk** \_\_\_\_\_ **verk**

**Sp2** Hversu erfitt áttu með að setjast/leggjast á gólfið og standa upp?

**Gríðarlega** \_\_\_\_\_ **Alls ekki**  
**erfitt** \_\_\_\_\_ **erfitt**

**Sp3** Hversu erfitt áttu með að ganga langar vegalengdir?

**Gríðarlega** \_\_\_\_\_ **Alls ekki**  
**erfitt** \_\_\_\_\_ **erfitt**

- Sp4** Hversu mikinn vanda upplifirðu vegna þess að það marrar, höktir, eða smellur í mjöðminni?  
**Gríðarlegan vanda** \_\_\_\_\_ **Alls engan vanda**
- Sp5** Hversu erfitt reynist þér að ýta, toga, lyfta, eða halda á þungum hlutum?  
**Gríðarlega erfitt** \_\_\_\_\_ **Alls ekki erfitt**
- Sp6** Hversu miklar áhyggjur hefurðu af því að framkvæma snöggar stefnubreytingar eða gabbhreyfingar þegar þú stundar íþrótt þína eða áhugamál?  
**Gríðarlegar áhyggjur** \_\_\_\_\_ **Alls engar áhyggjur**
- Sp7** Hversu mikinn verk upplifirðu í mjöðminni *eftir* að hafa reynt á þig?  
**Gríðarlegan verk** \_\_\_\_\_ **Alls engan verk**
- Sp8** Hversu miklar áhyggjur hefurðu við að taka upp eða halda á barni vegna mjaðmavandans?  
**Gríðarlegar áhyggjur** \_\_\_\_\_ **Alls engar áhyggjur**
- Sp9** Hversu erfitt áttu með að stunda kynlíf vegna mjaðmarinnar?  Á ekki við.  
**Gríðarlega erfitt** \_\_\_\_\_ **Alls ekki erfitt**
- Sp10** Hversu oft ert þú meðvituð/-aður um skerta athafnagetu vegna mjaðmakvillans?  
**Stöðugt meðvituð/-aður** \_\_\_\_\_ **Alls ekki meðvituð/-aður**
- Sp11** Hversu miklar áhyggjur hefurðu varðandi getu þína til að halda þér í formi, að því marki sem þú vilt?  
**Gríðarlegar áhyggjur** \_\_\_\_\_ **Alls engar áhyggjur**
- Sp12** Hversu mikið trufla mjaðmavandkvæðin þig?  
**Gríðarleg truflun** \_\_\_\_\_ **Alls engin truflun**