

# Frågeformulär om hur lymfödemet påverkar din livskvalitet

---

Namn: \_\_\_\_\_ Personnummer: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Detta frågeformulär tar upp frågor om på vilket sätt lymfödem kan påverka din livskvalitet och dagliga aktiviteter.

Du kan ha erfarenhet av mycket lätt lymfödem, måttliga eller svåra besvär. Du kan ha haft lymfödem kort eller lång tid.

**Var snäll och svara på dessa frågor endast i den mån de berör ditt lymfödem**

Enkäten är indelad i tre områden

- Fysisk
- Psykosocial
- Praktisk

Tänk på ditt lymfödem och din livskvalitet under de **senaste 4 veckorna**.

När det gäller frågor som är exempelvis årstidsbundna, kan du tänka på hur det var det **senaste året**.

Ringa in det svar som bäst motsvarar dina upplevelser. **Försök svara på alla frågor.**

**Om du inte tycker att de beskrivna besvären eller problemen berör dig, var snäll och ringa in "Inget" i svarskolumnen.**

| <b>Fysiska besvär på grund av lymfödem</b> |   | <b>Hur mycket påverkar dessa besvär din livskvalitet?</b> |      |        |        |
|--|---|---|------|--------|--------|
| <b>1</b>                                   | Smärta/värk i lymfödemområdet                     | Inget   | Lite | En del | Mycket |
| <b>2</b>                                   | Obehagskänsla i lymfödemområdet                   | Inget   | Lite | En del | Mycket |
| <b>3</b>                                   | Tyngdkänsla i lymfödemområdet                     | Inget   | Lite | En del | Mycket |
| <b>4</b>                                   | Stickningar/domningar i lymfödemområdet           | Inget   | Lite | En del | Mycket |
| <b>5</b>                                   | Brännande känsla/hetta i lymfödemområdet          | Inget   | Lite | En del | Mycket |
| <b>6</b>                                   | Svullnad/spänningskänsla i lymfödemområdet        | Inget   | Lite | En del | Mycket |
| <b>7</b>                                   | Hudproblem i lymfödemområdet                      | Inget   | Lite | En del | Mycket |
| <b>8</b>                                   | Sömnsvårigheter på grund av den svullna kroppsdel | Inget   | Lite | En del | Mycket |
| <b>9</b>                                   | Rörelsesvårigheter på grund av lymfödemet         | Inget   | Lite | En del | Mycket |
| <b>10</b>                                  | Blir påmind om den svullna kroppsdel hela tiden   | Inget   | Lite | En del | Mycket |
| <b>11</b>                                  | Känner minskad styrka i den svullna kroppsdel     | Inget   | Lite | En del | Mycket |
| <b>12</b>                                  | Rosfeber (Erysipelas)                             | Inget   | Lite | En del | Mycket |

| <b>Psykosociala problem på grund av lymfödem</b> |   | <b>Hur mycket påverkar dessa problem din livskvalitet?</b> |      |        |        |
|--|---|--|------|--------|--------|
| <b>13</b>  | Känsla av irritation/frustration  | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>14</b>  | Känner oro för huruvida lymfödemet blir värre eller inte  | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>15</b>  | Generad för lymfödemet/kompressionsdelen/strumpan   | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>16</b>  | Förändringar av hur jag ser på mig själv  | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>17</b>  | Känner nedstämdhet  | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>18</b>  | Att inte kunna göra de saker jag brukade tycka om att göra  | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>19</b>  | Oroar mig för när jag bör uppsöka medicinsk vård  | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>20</b>  | Tänker mycket på mitt tillstånd   | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>21</b>  | Orolig för hur lymfödemet påverkar mina befintliga relationer   | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>22</b>  | Oro för hur lymfödemet kan påverka nya relationer   | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>23</b>  | Förändringar av mina sexuella känslor och intimitet   | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>24</b>  | Känner mig obekvämt eller generad i mina sport- och hobbyaktiviteter                                  | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>25</b>  | Känner mig obekvämt eller generad att delta i aktiviteter tillsammans med vänner, arbetskamrater etc. | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>26</b>  | Måste be om hjälp i olika situationer   | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>27</b>  | Besvärad av förändringar i mitt utseende  | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>28</b>  | Att behöva svara på frågor om den svullna kroppsdel   | Inget  | Lite | En del | Mycket |

| <b>Praktiska problem på grund av lymfödem</b> |   | <b>Hur mycket påverkar dessa problem din livskvalitet?</b> |      |        |        |
|---|---|--|------|--------|--------|
| <b>29</b>                                     | Personlig vård (t ex klä på mig, vårda håret, fotvård)  | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>30</b>                                     | Hemmets skötsel/vardagsaktiviteter, sport- och hobbyaktiviteter                                   | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>31</b>                                     | Aktiviteter på jobbet   | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>32</b>                                     | Lära mig göra saker på ett annat sätt   | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>33</b>                                     | Har mindre ork att utföra praktiska saker (t.ex. personlig vård, hemmets skötsel eller på jobbet) | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>34</b>                                     | Kostnader för att klara lymfödemet (t ex kläder, skor, behandlingar, kompressionsmaterial)        | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>35</b>                                     | Hitta fungerande kompressionsmaterial (t ex strumpa, ärm, handske)                                | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>36</b>                                     | Åka längre sträckor med bil, tåg, flyg etc.   | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>37</b>                                     | Hitta bekväma/snygga kläder och skor, rätt storlek och material                                   | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>38</b>                                     | Begränsningar i att vistas i varm väderlek/solsken  | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>39</b>                                     | Den ständiga egenvård jag måste ägna mig åt för att förhindra lymfödemet från att försämrans      | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>40</b>                                     | Skaffa information om hur jag ska klara av lymfödemet   | Inget  | Lite | En del | Mycket |
| <b>41</b>                                     | Vara beredd på akuta situationer (t ex. alltid ha ett recept på antibiotika till hands)           | Inget  | Lite | En del | Mycket |

**42.** Har detta varit en typisk fyraveckorsperiod för dig, avseende ditt lymfödem?

**Ja ( )      Nej ( )**

**43.** Om du svarat "Nej", hur har denna fyraveckorsperiod varit (kryssa i ett alternativ)

**Mycket värre ( )      Värre ( )      Bättre ( )      Mycket bättre ( ) än vanligt**

**44.** Tänk igenom hur lymfödemet påverkat dig övergripande de senaste fyra veckorna och ringa in den siffra som bäst stämmer överens med din livskvalitet i förhållande till lymfödemet.

**0**

**1**

**2**

**3**

**Mycket dålig**

**Mycket bra**

**45.** Om du tar hänsyn till alla delar av ditt liv, hur skulle du beskriva din livskvalitet under de senaste fyra veckorna? Ringa in den siffra som bäst överensstämmer med din övergripande livskvalitet.

**0**

**1**

**2**

**3**

**Mycket dålig**

**Mycket bra**

**Tack för att du tog dig tid att fylla i formuläret!**