

# STarT Skema

---

For at understøtte lægens undersøgelse bedst mulig, bedes du udfylde dette skema inden konsultationen.

Spørgsmålene fortæller noget om hvordan dine rygsmerter har påvirket din situation den sidste tid, og kan bruge til at planlægge den videre behandling

**Tænk tilbage på de seneste 2 uger og marker dit svar på følgende spørgsmål**

---

|   | Nej                      | Ja                       |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. I løbet af de seneste 2 uger har mine rygsmerter <b>bredt sig ned i mit/mine ben</b>                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| 2. Jeg har haft smerter i mine <b>skuldre</b> eller <b>nakke</b> i løbet af de seneste 2 uger                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| 3. Jeg har kun <b>gået korte afstande</b> på grund af mine rygsmerter .....                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| 4. I løbet af de seneste 2 uger har jeg <b>klædt mig langsommere på</b> end normalt på grund af rygsmerter..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| 5. Jeg føler det er <b>usikkert</b> for en person i min tilstand at være fysisk aktiv                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| 6. Mine rygsmerter gør mig <b>bekymret</b> meget af tiden .....   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| 7. Jeg føler mine rygsmerter er <b>forfærdelige</b> , og de <b>aldrig</b> bliver <b>bedre</b>                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| 8. Jeg har generelt haft <b>svært ved at nyde</b> alle de ting, som jeg plejer at nyde                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          |                          |
| 9. Hvor <b>generende</b> har dine rygsmerter været de seneste 2 uger?   |                          |                          |                          |                          |
| Slet ikke   | Lidt                     | Middel                   | Meget                    | Ekstremt                 |
| <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

STarT er et spørgeskema bestående af 9 spørgsmål. Spørgsmålene afdækker, hvor svære smerterne er, og hvor svære generne opleves af patienten ved bl.a. at belyse smertelokalisation, funktionsniveau, fear-avoidance, angst og patientens forventninger om bedring.

STarT er således ikke et diagnostisk redskab – det er et prognostisk hjælpeværktøj. Ny forskning viser, at der ved stratificering via STarT, og efterfølgende indsats målrettet patientens risikoprofil, kan dokumenteres positiv effekt på både funktionsevne, smerter, omkostninger og patienttilfredshed.

STarT kan anvendes til at afdække, hvorvidt patienten er i lav (score 0-3), middel (score 4-7) med risiko for at udvikle kroniske lænderygsmerter. Endvidere kan STarT9 bruges til at identificere de patienter med høj score (8 – 9), som kan have behov for yderligere afdækning af psykosociale risikofaktorer med henblik på at kvalificere og målrette henvisningen til sekundærsektoren, og evt. kommunen.

STarT er udviklet i primærsektoren i England, der pågår arbejde med at validere og teste redskabet i Danmark.