

Vedlegg 1

Forekomst og omfang av EILO - en pilotstudie

Spørreskjema

Referanse-ID

ID-nr:

Introduksjon: Dette er et spørreskjema som du har samtykket til å fylle ut. Spørsmålene kartlegger både forekomsten av EILO og hva dette gjør med deg med tanke på motivasjon og deltakelse. Om ikke annet er oppgitt skal du krysse av det enkelte svaralternativet som du mener passer best for deg.

Del 1

1. Når du har drevet med hard anstrengelse (de siste to ukene), hvor ofte har du merket pusteproblemet?

Aldri Sjelden ca 50% av gangene For det meste Alltid

2. Hvor lenge varer pusteproblemet etter at du stopper opp?

0 min 1-3 min 4-6 min 7-10 min Mer enn 10 min

3. Hvor ofte unngår du hard anstrengelse pga pusteproblemet?

Aldri Sjelden Av og til Ganske ofte Alltid

4. Hvor ofte er du litt nervøs for å få pusteproblemet før du skal anstrenge deg?

Aldri Sjelden Av og til Ganske ofte Alltid

5. Hvor ofte føles halsen tett når du anstrenger deg?

Aldri Sjelden Av og til Ganske ofte Alltid

6. Hvor ofte kommer det lyder fra pusten når du anstrenger deg?

Aldri Sjelden Av og til Ganske ofte Alltid

7. Hvor ofte opplever du å ikke ha kontroll over pusten når du anstrenger deg?

Aldri Sjelden Av og til Ganske ofte Alltid

8. Hvor ofte fører pusteproblemet til at du presterer dårligere under anstrengelse?

Aldri Sjelden Av og til Ganske ofte Alltid

9. Hvor ofte blir du frustrert over pusteproblemet når du anstrenger deg?

Aldri Sjelden Av og til Ganske ofte Alltid

10. Hvor ofte fører pusteproblemet ditt til at du må ta ekstra pause under anstrengelse?

Aldri Sjelden Av og til Ganske ofte Alltid

11. Hvor ofte fører pusteproblemet til svimmelhet under anstrengelse?

Aldri Sjelden Av og til Ganske ofte Alltid

12. Hvor ofte fører pusteproblemet til at du blir redd når du anstrenger deg?

Aldri Sjelden Av og til Ganske ofte Alltid

Del 2

Alder

16 17 18 19

I hvilken konkurranseklasse deltar du i?

Mann
Kvinne

1. Pustebesvær

1.1 I hvilke situasjoner opplever du pusteproblemer?

(kan krysse av flere alternativer hvis aktuelt)

I hvile
Ved lett anstrengelse (eks. gange)
Ved moderat anstrengelse/trening (eks. jogging)
Ved kraftig anstrengelse (hard trening/konkurranse)

1.2 Er det noe som gjør at du lettere får slike pusteproblemer?

(kan krysse av flere alternativer hvis aktuelt)

Anstrengelse
Sterke lukter/parfumer
Psykisk belastning/stress
Trestøv/kjemikalier
Nesetetthet
Sigarettøyk
Kulde
Støv
Reflux (sure oppstøt)
Røykos
Fuktig/rått vær (tåke)
Varme (syden)
Søvn

Annet:

2. Anstrengelsesutløst pustebesvær

2.1 Hvor gammel var du da pusteproblemer ved anstrengelse startet?

2.2. Hvordan vil du beskrive problemet ditt under anstrengelse? Hvor riktige er disse utsagnene for deg?

2.2.1 Jeg har problemer med innpust

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.2.2 Jeg har problemer med utpust

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.2.3 Jeg føler tretthet/smerte i hals

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.2.4 Jeg føler tetthet/smerte i bryst

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.2.5 Jeg har følelse av å bli kvalt

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.2.6 Jeg har følelsen av et "lokk" stenger i halsen

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.2.7 Jeg får følelse av panikk fordi jeg ikke får puste som jeg vil

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.2.8 Jeg hører unormal lyd/piping i pusten

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.2.9 Jeg blir redd når pustevanskene opptrer

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.2.10 Jeg kan kontrollere pustevanskene når de kommer

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.3 Hvordan påvirker problemet deg i hverdagen? Hvor riktige er disse utsagnene for deg?

2.3.1 Jeg lar være å presse meg fysisk pga pustevanskene

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.3.2 Pusteproblemene hindrer meg i å trene

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.3.3 Jeg har problemer med å løpe opp en trapp mellom to etasjer

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.3.4 Jeg har problemer med mosjon/gymnastikk

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.3.5 Jeg har problemer under lett trening

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.3.6 Jeg har problemer under hard trening eller idrettskonkurranser

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.3.7 Problemene er verre under konkurranser enn ved tilsvarende hard trening

Aldri	Noen ganger	Ofte	Nesten alltid	Hver gang
-------	-------------	------	---------------	-----------

2.4 Når du er fysisk aktiv, hvor mye er du plaget av dine pustevansker?

Marker det tallet du synes passer best 0= ingen plager 10= verst tenkelig

2.5 Totalt sett i livet ditt, hvor mye er du plaget av dine pustevansker?

Marker det tallet du synes passer best 0= ingen plager 10= verst tenkelig

2.6 Hvordan opplever du at helsen din er nå?

Dårlig	Ikke helt god	God	Svært god
--------	---------------	-----	-----------

3. Aktivitetsnivå

3.1 Hvor mange ganger i uken driver du med idrett, eller mosjonerer så mye at du blir andpusten og/eller svett?

Hver dag

4-6 ganger i uken

2-3 ganger i uken

En gang i uken

En gang i mnd

Mindre enn en gang i mnd

Aldri

3.2 Hvor mange timer i uken driver du med idrett, eller mosjonerer så mye at du blir andpusten og/eller svett?

Ingen

Omtrent 1/2time
Omtrent 1 time
Omtrent 2-3 timer
Omtrent 4-6 timer
7 timer eller mer

3.3 Hvilken type idrett driver du med?

3.3.1 På hvilket nivå?

Mosjon Lokalt nivå Regionalt nivå Nasjonalt/internasjonalt nivå

3.3.2 Har du trappet ned aktivitetsnivået ditt grunnet pusteproblemer?

Ja
Nei

3.3.3 Hvis ja, på hvilken måte har du endret aktivitetsnivået?

Dette elementet vises kun dersom alternativet «Ja» er valgt i spørsmålet «3.3.2 Har du trappet ned aktivitetsnivået ditt grunnet pusteproblemer?»

Måtte slutte med idrett
Måtte trappe ned på nivå
Har skiftet type idrett

3.4 Hvis jeg ikke hadde disse pusteproblemene, ville jeg vært mer fysisk aktiv

Ja
Nei
Vet ikke

Del 3

4. Påvirkning i motivasjon for deltakelse

4.1 Har du vurdert å slutte i idretten?

Ja
Nei

4.2 Hvor ofte er du bekymret for videre deltakelse/satsning i idretten på grunn av pusteproblem?

Aldri Noen ganger Ofte Veldig ofte Svært ofte

4.3 Påvirker pusteproblemet din motivasjon i idretten?

Ja
Nei

4.4 Hvor ofte påvirker pusten din motivasjon for å konkurrere?

Aldri

Sjelden

Av og til

Ganske ofte

Alltid

4.5 Hvor viktig er det for deg å være del av et idrettsmiljø

Marker det tallet du synes passer best 0= ikke viktig 10= svært viktig

4.6 Føler du pusteproblemet påvirker din utvikling i idretten?

Ja

Nei

Vedlegg 2

Region: REK midt	Saksbehandler: Hilde Eikemo	E-post: rek-midt@mh.ntnu.no	Telefon: 73597508	Vår dato: 31.10.2023	Vår referanse: 627156
---------------------	--------------------------------	---	----------------------	-------------------------	--------------------------

627156 Forekomst og omfang av EILO - en pilotstudie

Forskningsansvarlig: Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Søker: xxxxxx

REKs svar på generell henvendelse

Vi viser til revidert informasjonsskriv mottatt 16.10.2023, og bekrefter herved at det er endret i tråd med våre merknader. Skrivet kan nå tas i bruk i studien.

Vennlig hilsen

Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk