

Fibromyalgi - 2016 kriteriene (validerte)

I. Bruk følgende skala for å angi alvorlighetsgrad for hvert problem i løpet av siste uke.

Sett kryss i riktig boks

0: Ikke noe problem

1: Lett eller middels problematisk; stort sett milde som kan komme og gå

2: Moderat; betydelig problem; ofte tilstedeværende og/eller på et moderat nivå

3: Alvorlig; Kontinuerlig, problemene forstyrrer livsutfoldelsen i stor grad

Utømmelse	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Problemer med å tenke og huske	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Våkner opp trett (ikke uthvilt)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

II. Har du vært plaget med noen av de følgende symptomene i løpet av de siste 6 månedene?

Smerte/krampe nedre del av magen Ja Nei

Depresjon Ja Nei

Hodepine Ja Nei

III. Vennligst angi om du har hatt **smerte eller ømhet** på hvert område som er listet opp **nedenfor i løpet av de siste 7 dager**. Sett et kryss i boksen hvis du har hatt smerte eller ømhet. Sørg for å markere høyre side og venstre side hver for seg.

<input type="checkbox"/> Skulder, venstre	<input type="checkbox"/> Lår/ kne, venstre	<input type="checkbox"/> Korsrygg
<input type="checkbox"/> Skulder, høyre	<input type="checkbox"/> Lår/ kne, høyre	<input type="checkbox"/> Øvre del av ryggen
<input type="checkbox"/> Hofte, venstre	<input type="checkbox"/> Legg/ fot, venstre	<input type="checkbox"/> Nakke/ hals
<input type="checkbox"/> Hofte, høyre	<input type="checkbox"/> Legg/ fot, høyre	<input type="checkbox"/> Ingen smerte i noen av disse
<input type="checkbox"/> Overarm, venstre	<input type="checkbox"/> Kjeve, venstre	
<input type="checkbox"/> Overarm, høyre	<input type="checkbox"/> Kjeve, høyre	
<input type="checkbox"/> Underarm, venstre	<input type="checkbox"/> Brystkasse	
<input type="checkbox"/> Underarm, høyre	<input type="checkbox"/> Buk/ mage	

IV. Alt i alt, har symptomene nevnt over i del I - III vært tilstede i **minst 3 måneder**? Ja Nei

Skåring av 2016 fibromyalgikriteriene (valide)

Fibromyalgiskjemaet består av 2 hoveddeler:

- 1) Smerter: «Widespread pain index» (WPI):
19 kroppsregioner skåres på om det er smerte der eller ikke. Smerte i en kroppsregion = 1 poeng, slik at det blir maksimalt = 19 poeng på WPI.
- 2) Øvrige symptomer: "Symptom Severity Score" (SSS):
3 Hovedsymptomer (fatigue, kognitive dysfunksjoner og dårlig søvn) skåres på en 0-3 skala og kan gi til sammen max 9 poeng. I tillegg 3 andre symptomer (magesmerter/ kramper; depresjon; hodepine) som skåres hver for seg avhengig av om de finnes (=1) eller ikke (= 0), og kan derfor gi inntil ytterligere 3 poeng. SSS kan dermed totalt skåres fra 0- 12 (9 + 3) poeng.

For å få diagnosen gjelder følgende:

- 1) Smerteskåringen (WPI) må være minst 7 eller høyere samtidig som symptomskåringen (SSS) er 5 eller høyere; alternativt må WPI være 4-6 samtidig som SSS er 9 eller høyere
- 2) Smertene må ha utbredelse i minst 4 av 5 kroppsregioner (det er tilstrekkelig å ha 1 smertelokalisasjon i hver region, mens smerter i kjeve, brystkasse og buk/mage ikke regnes med her). Dette er regionene:
Region 1 = «Øvre venstre». Overarm venstre, underarm venstre og/eller skulder venstre.
Region 2 = «Øvre, høyre»: Overarm høyre, underarm høyre og/eller skulder høyre
Region 3 = «Nedre venstre»: Hofte venstre, lår/kne venstre og/eller legg/fot venstre
Region 4 = «Nedre høyre»: Hofte høyre, lår/kne høyre og/eller legg/fot høyre
Region 5 = «Midtregionen»: Nakke/hals, korsrygg og/eller øvre del av ryggen
- 3) Symptomene må ha vært tilstede og stabile i minst 3 måneder.
- 4) Man kan ha en fibromyalgi-diagnose samtidig med andre diagnoser. Det ekskluderer altså ikke andre diagnoser å ha en fibromyalgi-diagnose, eller fibromyalgi hvis man har en annen diagnose, f.eks. R.A eller artrose