

Spørreskjema om alvorlighetsgrad av hudplukkingslidelse

Instruksjoner : For hvert spørsmål, velg det svaret som gir den beste beskrivelsen av den siste uken . Hvis du har hatt oppturer og nedturer, prøv å anslå et gjennomsnitt for den siste uken. Vennligst sørg for å lese alle svarene i hver gruppe før du velger.

1. Hvor ofte føler du trang til å plukke på huden din ?

- 0 Ingen trang.
- 1 Mild. Av og til følelse av trang til å plukke på huden, mindre enn en time pr. dag
- 2 Moderat. Opplever ofte trang til å plukke, 1-3 timer pr dag
- 3 Alvorlig. Opplever veldig ofte trang til å plukke på huden, mer enn tre timer og opp til 8 timer pr. dag .
- 4 Ekstrem. Har konstant eller nesten alltid en trang til å plukke på huden.

2. Hvor intens eller sterk er trangen til å plukke på huden din?

- 0 Minimal eller ingen
- 1 Mild
- 2 Moderat
- 3 Alvorlig
- 4 Ekstrem

3. Hvor mye tid bruker du på å plukke på huden din pr dag ?

- 0 Ingen tid
- 1 Mild. Bruker mindre enn en time pr. dag på å plukke på huden. Plukker på huden bare av og til.
- 2 Moderat. Bruker 1-3 timer pr. dag på å plukke på huden min eller hyppig hudplukking.
- 3 Alvorlig. Bruker mer enn 3 og opp til 8 timer pr dag på å plukke huden min, eller svært hyppig hudplukking.
- 4 Ekstrem. Bruker mer enn 8 timer pr dag på å plukke på huden, eller nær konstant hudplukking.

4. Hvor mye kontroll har du over plukking på huden? I hvilken grad kan du stoppe deg selv fra å plukke ?

- 0 Full kontroll. Jeg er alltid i stand til å stoppe meg fra å plukke.
- 1 Mye kontroll. Jeg er vanligvis i stand til å stoppe meg fra å plukke.
- 2 Noe kontroll. Jeg er ofte i stand til å stoppe meg fra å plukke.
- 3 Lite kontroll. Jeg er sjelden i stand til å stoppe meg fra å plukke.
- 4 Ingen kontroll. Jeg er aldri i stand til å stoppe meg fra å plukke.

5) Hvor mye følelsesmessig ubehag (angst / bekymring , frustrasjon , depresjon, håpløshet eller lav selvfølelse opplever du knyttet til hudplukking/ ?

- 0 Ingen. Ikke noe følelsesmessig ubehag knyttet til min plukking
- 1 Mild. Bare litt følelsesmessig ubehag knyttet til min plukking . Jeg har av og til følelsesmessig ubehag på grunn av min plukking, men bare i liten grad.
- 2 Moderat. En god del følelsesmessig ubehag knyttet til min plukking . Jeg føler ofte følelsesmessig ubehag på grunn av min plukking.
- 3 Alvorlig. Ofte emosjonelle plager. Jeg føler nesten alltid følelsesmessig ubehag på grunn av min plukking.
- 4 Ekstrem. Konstant følelsesmessig ubehag. Jeg føler konstante emosjonelle plager og ser ikke håp om at dette endrer dette seg

6 . Hvor mye forstyrrer hudplukking deg i din sosiale funksjon og arbeid (eller rolle/funksjon)? (Hvis du ikke jobber nå, hvor mye ville ytelsen din bli påvirket hvis du jobbet ?)

- 0 Ingen. Ingen påvirkning.
- 1 Mild. Litt påvirkning av sosiale eller yrkesmessige aktiviteter, men den generelle ytelsen er ikke svekket.
- 2 Moderat. Klart påvirkning av sosial eller yrkesmessig fungering, men fortsatt håndterlig.
- 3 Alvorlig. Forårsaker betydelig svekkelse i sosial eller yrkesmessig fungering.
- 4 Ekstrem. Invalidiserende.

7) Har du unngått å gjøre noe, unngått å gå noe sted, eller unngått å være sammen med noen på grunn av hudplukking? Hvis ja, hvor mye unngår du?

- 0 Ingen. Ikke noe unngåelse.
- 1 Mild. Av og til unngåelse i sosiale eller arbeidssituasjoner.
- 2 Moderat. Hyppig unngåelse i sosiale eller arbeidssituasjoner.
- 3 Alvorlig. Svært hyppig unngåelse i sosiale eller arbeidssituasjoner.
- 4 Ekstrem. Unngår alle sosiale og arbeidssituasjoner som følge av huden hudplukking.

8. Hvor mye hudskader har du for tiden på grunn av huden plukke ? Bare ta med skade du har fått på grunn av plukke atferd .

- 0 Ingen. Ingen hudskader pga plukking.
- 1 Mild. Liten skade i form av små skorper , sår, skrubbsår etc. Skaden dekker et svært lite område, og ingen forsøk er gjort på å dekke eller behandle skaden) .
- 2 Moderat. Synlige arr, skorper, eller små åpne sår (under 1 cm i diameter) . Plukking fører til forsøk på å dekke eller behandle skaden med ting man har hjemme (for eksempel bandasjer, kremer, salver) som ikke krever assistanse fra en lege.
- 3 Alvorlig. Store arr, skorper eller åpne sår (over 1 cm i diameter) , infiserte områder og/eller merkbart vansiret/ødelagt hud . Plukking fører til omfattende forsøk på å dekke skaden, og kan i perioder kreve behandling av en medisinsk faglig (f.eks reseptbelagte antibiotika, arrfjerning , etc.)
- 4 Ekstrem. Store åpne sår eller kratere, hyppige blødninger, store arrete områder. Skade som kan kreve omfattende bandasjering og medisinske inngrep (f.eks, plastisk kirurgi , sying, sykehusinnleggelse, etc.).