

Navn:

Dato:

Nakkeskemaet

Formålet med dette spørgeskema er at give os viden om, hvordan dine **NAKKESMERTER** har påvirket din evne til at klare dig i hverdagen. Vi beder dig svare på hvert afsnit og marker i hvert afsnit kun det felt, der bedst beskriver, hvordan du har haft det de sidste par dage. Vi er klar over, at du måske synes, at der i samme afsnit er to udsagn, der passer på dig; men vi beder dig om kun at markere **ET** felt.

Afsnit 1: Smerteintensitet

- Jeg har ingen smerter i øjeblikket
- Smerterne er meget svage i øjeblikket
- Smerterne er moderate i øjeblikket
- Smerterne er ret stærke i øjeblikket
- Smerterne er meget stærke i øjeblikket
- Smerterne er de værst tænkelige i øjeblikket

Afsnit 2: Personlig pleje (f.eks. vaske sig, klæde sig på)

- Jeg kan klare mig selv som normalt, uden at jeg får flere smerter af det
- Jeg kan klare mig selv som normalt, men jeg får flere smerter af det
- Jeg kan klare mig selv, men det er smertefuldt, og jeg er langsom og forsigtig
- Jeg har brug for nogen hjælp, men kan klare det meste af min personlige pleje selv
- Jeg har brug for hjælp hver dag til det meste af min personlige pleje
- Jeg klæder mig ikke på, kan kun med besvær vaske mig og bliver i sengen

Afsnit 3: Løfte

- Jeg kan løfte noget tungt uden at få flere smerter af det
- Jeg kan løfte noget tungt, men jeg får flere smerter af det
- Smerter hindrer mig i at løfte noget tungt op fra gulvet, men jeg kan klare det, hvis det er placeret bekvemt, f.eks. på et bord
- Smerter hindrer mig i at løfte noget tungt, men jeg kan klare noget middeltungt, hvis det er placeret bekvemt
- Jeg kan løfte noget let
- Jeg kan ikke løfte eller bære noget som helst

Afsnit 4: Læse

- Jeg kan læse så meget jeg vil uden at få smerter i nakken
- Jeg kan læse så meget jeg vil, men får svage smerter i nakken
- Jeg kan læse så meget jeg vil, men får moderate smerter i nakken
- Jeg kan ikke læse så meget som jeg gerne vil, på grund af moderate smerter i nakken
- Jeg kan næsten slet ikke læse på grund af stærke smerter i nakken
- Jeg kan slet ikke læse på grund af smerter i nakken

Afsnit 5: Hovedpine

- Jeg har aldrig hovedpine
- Jeg har let hovedpine, men det er sjældent
- Jeg har moderat hovedpine, men det er sjældent
- Jeg har ofte moderat hovedpine
- Jeg har ofte voldsom hovedpine
- Jeg har hovedpine næsten hele tiden

Afsnit 6: Koncentration

- Jeg kan uden besvær koncentrere mig, når jeg vil
- Jeg kan med lidt besvær koncentrere mig, når jeg vil
- Jeg har noget svært ved at koncentrere mig, når jeg vil
- Jeg har meget svært ved at koncentrere mig, når jeg vil
- Jeg har virkelig svært ved at koncentrere mig, når jeg vil
- Jeg kan slet ikke koncentrere mig

Afsnit 7: Arbejde

- Jeg kan arbejde så meget jeg vil
- Jeg kan klare mit sædvanlige arbejde, men ikke mere
- Jeg kan klare det meste af mit sædvanlige arbejde, men ikke mere
- Jeg kan ikke klare mit sædvanlige arbejde
- Jeg kan næsten ikke klare noget arbejde
- Jeg kan slet ikke klare noget arbejde

Afsnit 8: Køre

- Jeg kan køre bil uden at få smerter i nakken
- Jeg kan køre bil, så længe jeg vil, men får svage smerter i nakken
- Jeg kan køre bil, så længe jeg vil, men får moderate smerter i nakken
- Jeg kan ikke køre bil, så længe jeg vil, på grund af moderate smerter i nakken
- Jeg kan næsten slet ikke køre bil, på grund af stærke smerter i nakken
- Jeg kan slet ikke køre bil på grund af smerter i nakken

Afsnit 9: Sove

- Jeg har ingen problemer med at sove
- Min søvn forstyrres lidt (søvnløs mindre end 1 time)
- Min søvn forstyrres noget (søvnløs 1-2 timer)
- Min søvn forstyrres moderat (søvnløs 2-3 timer)
- Min søvn forstyrres meget (søvnløs 3-5 timer)
- Min søvn forstyrres fuldstændig (søvnløs 5-7 timer)

Afsnit 10: Fritid

- Jeg kan deltage i alle mine fritidsaktiviteter helt uden at få smerter i nakken
- Jeg kan deltage i alle mine fritidsaktiviteter, men med nogle smerter i nakken
- Jeg kan deltage i de fleste af mine sædvanlige fritidsaktiviteter, dog ikke alle, på grund af smerter i nakken
- Jeg kan deltage i nogle få af mine fritidsaktiviteter på grund af smerter i nakken
- Jeg kan næsten ikke deltage i mine fritidsaktiviteter på grund af smerter i nakken
- Jeg kan slet ikke deltage i nogen fritidsaktiviteter på grund af smerter i nakken