

## Roland Morris – spørgeskema



Når du har ondt i ryggen eller benene, er nogle af de ting, du plejer at gøre måske blevet mere vanskelige. Dette skema indeholder nogle sætninger, som folk med rygsmerter eller bensmerter (iskias) har brugt til at beskrive sig selv. Nogle af sætningerne skiller sig måske ud, fordi de netop beskriver dig, som du har det i dag. Efterhånden som du læser listen, skal du **tænke på dig selv i dag**.

Når du læser en sætning, der beskriver, hvordan du har det ***i dag*** - skal du sætte kryds ved ***JA***.

Hvis sætningen **ikke** beskriver din tilstand ***i dag***, sætter du kryds ved ***NEJ***.

	<b><u>JA</u></b>	<b><u>NEJ</u></b>
1. Jeg bliver hjemme det meste af tiden på grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg skifter ofte stilling i et forsøg på at gøre det behageligt for ryg eller ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg går langsommere end sædvanligt på grund af rygproblem eller bensmerter (iskias).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. På grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias) foretager jeg mig ikke nogen af de ting, jeg sædvanligvis gør i og omkring huset.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. På grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias) bruger jeg gelænderet, når jeg skal op ad trapper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. På grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias) er jeg nødt til at holde ved noget, når jeg skal op fra en lænestol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jeg kommer langsommere i tøjend end sædvanligt på grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jeg står kun op i kort tid på grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. På grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias) prøver jeg at undgå at bukke mig eller at gå ned i knæ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jeg synes, det er vanskeligt for mig at komme op fra en lænestol på grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jeg har næsten hele tiden ondt i min ryg eller ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jeg synes, det er svært at vende mig i sengen på grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Jeg har vanskeligt ved at tage mine sokker eller strømper på, på grund af smerterne i ryg eller ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jeg spadserer kun korte afstande på grund af min ryg eller bensmerter (iskias).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jeg sover mindre godt på grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jeg undgår tungt arbejde i og omkring huset på grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. På grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias) er jeg mere irriteret og i dårligt humør overfor folk end ellers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. På grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias) går jeg langsommere op ad trapper end ellers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Jeg bliver i sengen det meste af tiden på grund af mine ryg- eller bensmerter (iskias).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. På grund af mine ryg- eller bensmerter (iskias) er min seksuelle aktivitet nedsat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jeg bliver ved med at gnide eller holde på de steder på min krop, hvor det gør ondt eller er ubehageligt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. På grund af mit rygproblem eller bensmerter (iskias) laver jeg mindre af det daglige arbejde i eller omkring huset, end jeg ellers ville gøre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Jeg giver overfor andre ofte udtryk for bekymring over, hvad der måske er ved at ske med mit helbred.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>