

SKJEMA OM HEMMENDE NAKKEPLAGER (Norwegian version of the NDI)

(1) IKKE UTFYLT

VEILEDNING: Dette spørreskjemaet er laget for å gi legen informasjon om hvorledes dine smerter i nakken har påvirket din evne til å klare deg i dagliglivet. Vennligst svar på hver del og kryss av bare den ENE ruta i hver del som passer for deg. Vi er klar over at du kan synes at to av utsagnene i en og samme del kan passe for deg, men vennligst bare kryss av i den ruta som kommer nærmest til å beskrive ditt problem.

Del 1 - Smerteintensitet	Del 4 - Lesing
<input type="checkbox"/> Jeg har ingen smerter akkurat nå. <input type="checkbox"/> Smertene er svært svake akkurat nå. <input type="checkbox"/> Smertene er moderate akkurat nå. <input type="checkbox"/> Smertene er nokså sterke akkurat nå. <input type="checkbox"/> Smertene er meget sterke akkurat nå. <input type="checkbox"/> Smertene er de verst tenkelige akkurat nå.	<input type="checkbox"/> Jeg kan lese så mye som jeg ønsker, uten at det gir smerter i nakken. <input type="checkbox"/> Jeg kan lese så mye som jeg ønsker, men med svake smerter i nakken. <input type="checkbox"/> Jeg kan lese så mye som jeg ønsker, men med moderate smerter i nakken. <input type="checkbox"/> Jeg kan ikke lese så mye som jeg ønsker, på grunn av nokså sterke smerter i nakken. <input type="checkbox"/> Jeg kan omtrent ikke lese i det hele tatt, på grunn av meget sterke smerter i nakken. <input type="checkbox"/> Jeg kan ikke lese i det hele tatt, på grunn av smerter i nakken.
Del 2 - Personlig stell (vaske seg, kle på seg, osv.)	Del 5 - Hodepine
<input type="checkbox"/> Jeg kan stelle meg selv som normalt, uten at det gir ekstra smerter. <input type="checkbox"/> Jeg kan stelle meg selv som normalt, men det gir ekstra smerter. <input type="checkbox"/> Det er smertefullt å stelle seg, og jeg er langsom og forsiktig. <input type="checkbox"/> Jeg trenger noe hjelp, men klarer mesteparten av mitt personlige stell. <input type="checkbox"/> Jeg trenger hjelp hver dag med mesteparten av mitt personlige stell. <input type="checkbox"/> Jeg klarer ikke å kle på meg, har vansker med å vaske meg og holder meg i senga.	<input type="checkbox"/> Jeg har ikke hodepine i det hele tatt. <input type="checkbox"/> Jeg har svak hodepine som kommer nå og da. <input type="checkbox"/> Jeg har moderat hodepine som kommer nå og da. <input type="checkbox"/> Jeg har moderat hodepine som kommer jevnlig. <input type="checkbox"/> Jeg har sterk hodepine som kommer jevnlig. <input type="checkbox"/> Jeg har hodepine nesten hele tiden.
Del 3 - Løfting	
<input type="checkbox"/> Jeg kan løfte noe tungt uten at det gir ekstra smerter. <input type="checkbox"/> Jeg kan løfte noe tungt, men det gir ekstra smerter. <input type="checkbox"/> Smerter hindrer meg i å løfte noe tungt opp fra gulvet, men jeg kan klare det hvis det er gunstig plassert, for eksempel på et bord. <input type="checkbox"/> Smerter hindrer meg i å løfte noe tungt, men jeg kan klare noe lett eller middels tungt hvis det er gunstig plassert. <input type="checkbox"/> Jeg kan bare løfte noe meget lett. <input type="checkbox"/> Jeg kan ikke løfte eller bære noe i det hele tatt.	

SKJEMA OM HEMMENDE NAKKEPLAGER - forts.

Del 6 - Konsentrasjon	Del 9 - Søvn
<input type="checkbox"/> Jeg kan konsentrere meg uten vansker.	<input type="checkbox"/> Jeg har ikke problemer med å sove.
<input type="checkbox"/> Jeg kan konsentrere meg med små vansker.	<input type="checkbox"/> Søvnmin er litt forstyrret (mindre enn 1 times søvnløshet).
<input type="checkbox"/> Jeg har nokså store vansker med å konsentrere meg.	<input type="checkbox"/> Søvnmin er noe forstyrret (1-2 timers søvnløshet).
<input type="checkbox"/> Jeg har store vansker med å konsentrere meg.	<input type="checkbox"/> Søvnmin er moderat forstyrret (2-3 timers søvnløshet).
<input type="checkbox"/> Jeg har svært store vansker med å konsentrere meg.	<input type="checkbox"/> Søvnmin er sterkt forstyrret (3-5 timers søvnløshet).
<input type="checkbox"/> Jeg kan ikke konsentrere meg i det hele tatt.	<input type="checkbox"/> Søvnmin er fullstendig forstyrret (5-7 timers søvnløshet).
Del 7 - Arbeid (eller daglige gjøremål)	Del 10 - Fritid
<input type="checkbox"/> Jeg kan gjøre så mye arbeid som jeg ønsker.	<input type="checkbox"/> Jeg er i stand til å drive med alle mine fritidsaktiviteter uten at det gir smerter i nakken overhodet.
<input type="checkbox"/> Jeg kan gjøre mitt vanlige arbeid, men ikke mer.	<input type="checkbox"/> Jeg er i stand til å drive med alle mine fritidsaktiviteter, men med noe smerter i nakken.
<input type="checkbox"/> Jeg kan gjøre mesteparten av mitt vanlige arbeid, men ikke mer.	<input type="checkbox"/> Jeg er i stand til å drive med de fleste av, men ikke alle, mine vanlige fritidsaktiviteter på grunn av smerter i nakken.
<input type="checkbox"/> Jeg kan ikke gjøre mitt vanlige arbeid.	<input type="checkbox"/> Jeg er bare i stand til å drive med noen få av mine vanlige fritidsaktiviteter, på grunn av smerter i nakken.
<input type="checkbox"/> Jeg kan omtrent ikke gjøre noe arbeid i det hele tatt.	<input type="checkbox"/> Jeg kan omtrent ikke drive med noen fritidsaktiviteter, på grunn av smerter i nakken.
<input type="checkbox"/> Jeg kan ikke gjøre noe arbeid i det hele tatt.	<input type="checkbox"/> Jeg kan ikke drive med fritidsaktiviteter i det hele tatt.
Del 8 - Bilkjøring	
<input type="checkbox"/> Jeg kan kjøre en bil uten at det gir smerter i nakken.	
<input type="checkbox"/> Jeg kan kjøre en bil så lenge som jeg ønsker, men med svake smerter i nakken.	
<input type="checkbox"/> Jeg kan kjøre en bil så lenge som jeg ønsker, men med moderate smerter i nakken.	
<input type="checkbox"/> Jeg kan ikke kjøre en bil så lenge som jeg ønsker, på grunn av nokså sterke smerter i nakken.	
<input type="checkbox"/> Jeg kan omtrent ikke kjøre en bil i det hele tatt, på grunn av meget sterke smerter i nakken.	
<input type="checkbox"/> Jeg kan ikke kjøre en bil i det hele tatt, på grunn av smerter i nakken.	