

NECK DISABILITY INDEX - NACKFUNKTIONSSKALA

Följande frågor är utformade för att ge oss information om hur Din nacksmärta påverkar det dagliga livet. Besvara varje avsnitt och markera **bara** den enda ruta som passar Dig. Vi är medvetna om att det kan vara svårt att välja mellan två närstående påståenden, men var vänlig kryssa bara i den rutan som *mest* motsvarar Er situation.

1. SMÄRTINTENSITET

- 1. Jag har ingen smärta för närvarande
- 2. Smärtan är mycket lätt
- 3. Smärtan är måttlig
- 4. Smärtan är svår
- 5. Smärtan är mycket svår
- 6. Smärtan är värsta tänkbara

2. PERSONLIG OMVÅRDNAD (Hygien, påklädning etc)

- 1. Jag kan sköta mig själv som vanligt utan att få ökad smärta
- 2. Jag kan sköta mig själv som vanligt, men det orsakar ökad smärta
- 3. Det innebär smärta att sköta mig själv och jag är försiktig och långsam
- 4. Jag behöver en del hjälp, men klarar det mesta av min personliga omvårdnad
- 5. Jag behöver hjälp varje dag med det mesta i min personliga omvårdnad
- 6. Jag klarar inte på mig, tvättar mig med svårigheter och ligger till sängs

3. LYFTA

- 1. Jag kan lyfta tunga saker utan ökad smärta
- 2. Jag kan lyfta tunga saker, men det ger ökad smärta
- 3. Smärtan hindrar mig från att lyfta tunga föremål från golvet, men jag klarar det om det är lämpligt placerat, ex på ett bord
- 4. Smärtan hindrar mig från att lyfta tunga föremål, men jag klarar medeltunga föremål, om de är lämpligt placerade
- 5. Jag kan lyfta mycket lätta föremål
- 6. Jag kan inte lyfta eller bära något överhuvudtaget

4. LÄSNING

- 1. Jag kan läsa så mycket som jag vill utan smärta från nacken
- 2. Jag kan läsa så mycket jag vill med lätt smärta i nacken
- 3. Jag kan läsa så mycket jag vill, men med måttlig smärta i nacken
- 4. Jag kan inte läsa så mycket jag vill p g a måttlig smärta från nacken
- 5. Jag kan knappast läsa alls p g a svår smärta från nacken
- 6. Jag kan inte läsa alls p g a smärtan

5. HUVUDVÄRK

- 1. Jag har ingen huvudvärk överhuvudtaget
- 2. Jag har lätt huvudvärk då och då
- 3. Jag har måttlig huvudvärk då och då
- 4. Jag har måttlig huvudvärk ofta
- 5. Jag har svår huvudvärk ofta
- 6. Jag har svår huvudvärk praktiskt taget hela tiden

6. KONCENTRATION

- 1. Jag kan koncentrera mig helt och hållet när jag behöver, utan problem
- 2. Jag kan koncentrera mig helt och hållet när jag behöver, men får lindriga besvär
- 3. Jag har måttliga svårigheter att koncentrera mig när jag behöver
- 4. Jag har stora svårigheter att koncentrera mig när jag behöver
- 5. Jag har avsevärda problem att koncentrera mig när jag behöver
- 6. Jag kan inte koncentrera mig alls

7. ARBETE

- 1. Jag kan utföra så mycket arbete som jag vill
- 2. Jag kan bara göra mitt vanliga arbete, men inte mer
- 3. Jag kan göra det mesta av mitt vanliga arbete, men inte mer
- 4. Jag kan inte utföra mitt vanliga arbete
- 5. Jag kan knappast utföra något arbete alls
- 6. Jag kan inte utföra något arbete alls

8. BILKÖRNING

- 1. Jag kan köra bil utan någon nacksmärta
- 2. Jag kan köra bil så länge jag vill, med lätt smärta i nacken
- 3. Jag kan köra bil så länge jag vill, med måttlig smärta i nacken
- 4. Jag kan inte köra bil så länge jag vill p g a måttlig smärta från nacken
- 5. Jag kan knappast köra bil alls p g a svår smärta från nacken
- 6. Jag kan inte köra bil alls p g a nacksmärtan

9. SÖMN

- 1. Jag har inga problem med sömnen
- 2. Min sömn är lätt störd (mindre än 1 tim sömnlöshet)
- 3. Min sömn är måttligt störd (1-2 tim sömnlöshet)
- 4. Min sömn är tämligen störd (2-3 tim sömnlöshet)
- 5. Min sömn är kraftigt störd (3-5 tim sömnlöshet)
- 6. Min sömn är helt och hållet störd (5-7 tim sömnlöshet p g a smärtan)

10. FRITIDSAKTIVITETER

- 1. Jag klarar att utföra alla mina fritidsaktiviteter utan någon nacksmärta
- 2. Jag klarar att utföra alla mina fritidsaktiviteter, men med lätt smärta i nacken
- 3. Jag klarar att utföra de flesta, dock inte alla mina vanliga fritidsaktiviteter p g a smärta i nacken
- 4. Jag klarar bara att utföra ett fåtal av mina vanliga fritidsaktiviteter p g a smärta i nacken
- 5. Jag kan knappast utföra några fritidsaktiviteter p g a smärta i nacken
- 6. Jag kan inte utföra några fritidsaktiviteter alls