

## Nakkeskemaet (tablet)

I de næste 10 spørgsmål beder vi dig markere 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 spørgsmål 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 det giver flere smerter
- Jeg kan klare mig selv men er langsomt og forsigtig
- Jeg har brug for nogen hjælp til personlig pleje
- Jeg har brug for hjælp til personlig pleje
- Jeg tager ikke tøj på, kan dårligt vaske mig og bliver i sengen

### **Afsnit 3: Løft**

- 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, hvis det er placeret bekvemt
- Smerter hindrer mig i at løfte noget tungt, men jeg kan klare noget middeltungt
- Jeg kan kun løfte noget let
- Jeg kan ikke løfte eller bære noget

### **Afsnit 4: Læsning**

- Jeg kan læse så meget jeg vil uden at få nakkesmerter
- Jeg kan læse så meget jeg vil, men får svage nakkesmerter
- Jeg kan læse så meget jeg vil, men får moderate nakkesmerter
- Jeg kan ikke læse så meget som jeg gerne vil pga. moderate smerter
- Jeg kan næsten ikke læse pga. stærke nakkesmerter
- Jeg kan slet ikke læse pga. nakkesmerter

### **Afsnit 5: Hovedpine**

- Jeg har slet ingen 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 koncentrere mig uden besvær
- Jeg kan koncentrere mig med lidt besvær
- Jeg har moderat besvær med at koncentrere mig
- Jeg har stort besvær med at koncentrere mig
- Jeg har meget stort besvær med at koncentrere mig
- Jeg kan slet ikke koncentrere mig

**Afsnit 7: Arbejde**

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

**Afsnit 8: Bilkørsel**

- 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 køre bil, men ikke så længe jeg vil pga. nakkesmerter
- Jeg kan næsten ikke køre bil, pga. stærke smerter i nakken
- Jeg kan slet ikke køre bil pga. stærke smerter i nakken

**Afsnit 9: Søvn**

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

**Afsnit 10: Fritid**

- Jeg kan deltage i alle mine fritidsaktiviteter helt uden nakkesmerter
- Jeg kan deltage i alle mine fritidsaktiviteter trods nakkesmerter
- Jeg kan deltage i de fleste af mine fritidsaktiviteter trods nakkesmerter
- Jeg kan kun deltage i nogle få af mine fritidsaktiviteter
- Jeg kan næsten ikke deltage i mine fritidsaktiviteter pga. nakkesmerter
- Jeg kan slet ikke deltage i nogen fritidsaktiviteter pga. nakkesmerter