**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 kun markere ét felt i hvert, nemlig 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

❑ Jeg har brug for hjælp hver dag til det meste af min personlige pleje

❑ Jeg tager ikke tøj på, har problemer med at 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 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 kun løfte noget let

❑ Jeg kan ikke løfte eller bære noget som helst

**Afsnit 4: Læsning**

❑ 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 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 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, på grund af stærke smerter i nakken

❑ Jeg kan slet ikke køre bil på grund af 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 smerter i nakken

❑ Jeg kan deltage i alle mine fritidsaktiviteter, men med nogle smerter i nakken

❑ Jeg kan deltage i de fleste af mine fritidsaktiviteter på trods af smerter i nakken

❑ Jeg kan kun 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