

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: 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 2: 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 3: 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 4: 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 5: 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 6: 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 7: 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 8: 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