

### Multiple Sclerosis Impact Scale (MSIS-29)

- Eftirfarandi spurningar ná yfir þitt mat af áhrifum MS sjúkdómsins á daglegt líf þitt undanfarnar tvær vikur.
- Dragðu hring utan um þá staðhæfingu sem best lýsir stöðu þinni.
- Vinsamlegast svaraðu **öllum** spurningunum.

Hversu mikið hefur MS sjúkdómurinn takmarkað getu þína undanfarnar <u>tvær vikur</u> við ...	Ekkert	Lítið	Miðlungs	Töluvert	Mjög mikið
1. Að framkvæma líkamlega erfiðar athafnir?	1	2	3	4	5
2. Að ná föstu taki, t.d. að skrúfa frá krana?	1	2	3	4	5
3. Að bera hluti?	1	2	3	4	5
Hversu mikið hafa eftirfarandi þættir valdið þér óþægindum undanfarnar <u>tvær vikur</u> ...	Ekki neitt	Lítið	Miðlungs	Töluvert	Mjög mikið
4. Jafnvægisferfiðleikar?	1	2	3	4	5
5. Erfiðleikar við að komast um innandyra?	1	2	3	4	5
6. Klaufska?	1	2	3	4	5
7. Stíffleiki?	1	2	3	4	5
8. Þyngsli í fótleggjum/handleggjum?	1	2	3	4	5
9. Skjálfti í handleggjum eða fótleggjum?	1	2	3	4	5
10. Vöðvakrampi í útlimum?	1	2	3	4	5
11. Líkaminn lætur ekki að stjórn?	1	2	3	4	5
<b>Vinsamlegast athugaðu hvort þú hafir svarað öllum spurningunum áður en þú heldur áfram</b>					

©2000 Neurological outcome measures unit, 4th Floor Queen Mary Wing, NHNN, Queen Square, London WC1N 3GB, UK

©2014 Íslensk þýðing Anna Sólveig Smáradóttir sjúkraþjálfari, Reykjalundi og Þjóðbjörg Guðjónsdóttir lektor, Háskóla Íslands. Þýtt með leyfi höfundar, Jeremy Hobart.

12. Að þurfa að treysta á aðra til að sjá um ýmis viðfangsefni?	1	2	3	4	5
<b>Hversu mikið hafa eftirfarandi þættir valdið þér óþægindum undanfarnar tvær vikur ...</b>	<b>Ekkert</b>	<b>Lítið</b>	<b>Miðlungs</b>	<b>Töluvert</b>	<b>Mjög mikið</b>
13. Takmörkuð geta heima fyrir í félagslegum athöfnum og tómstundaiðju?	1	2	3	4	5
14. Vera bundin/n heima meira en þú kærir þig um?	1	2	3	4	5
15. Erfiðleikar við að nota hendurnar við dagleg viðfangsefni?	1	2	3	4	5
16. Að hafa þurft að draga úr fjölda tíma í vinnu og tíma sem fer í aðrar daglegar athafnir?	1	2	3	4	5
17. Erfiðleikar við að nota samgöngutæki (t.d. bíl, strætó, leigubíl)?	1	2	3	4	5
18. Að það taki lengri tíma að sinna daglegum viðfangsefnum?	1	2	3	4	5
19. Erfiðleikar við að gera eitthvað fyrirvaralaust (t.d. að fara út án þess að hafa undirbúið það)?	1	2	3	4	5
20. Skyndilegar salernisferðir?	1	2	3	4	5
21. Vanlíðan?	1	2	3	4	5
22. Svefnerfiðleikar?	1	2	3	4	5
23. Andleg þreyta?	1	2	3	4	5
24. Áhyggjur vegna MS sjúkdómsins	1	2	3	4	5
<b>Vinsamlegast athugaðu hvort þú hafir svarað öllum spurningunum áður en þú heldur áfram</b>					

©2000 Neurological outcome measures unit, 4th Floor Queen Mary Wing, NHNN, Queen Square, London WC1N 3GB, UK

©2014 Íslensk þýðing Anna Sólveig Smáradóttir sjúkraþjálfari, Reykjalundi og Þjóðbjörg Guðjónsdóttir lektor, Háskóla Íslands. Þýtt með leyfi höfundar, Jeremy Hobart.

25. Kvíði, streita?	1	2	3	4	5
26. Finnast þú vera pirruð/aður, óþolinmóð/ur og skapbráð/ur?	1	2	3	4	5
27. Erfiðleikar við einbeitingu?	1	2	3	4	5
28. Skortur á sjálfstrausti?	1	2	3	4	5
29. Þunglyndi?	1	2	3	4	5
<b>Vinsamlegast athugaðu hvort þú hafir sett hring utan um eitt númer fyrir hverja spurningu</b>					

©2000 Neurological outcome measures unit, 4th Floor Queen Mary Wing, NHNN, Queen Square, London WC1N 3GB, UK

©2014 Íslensk þýðing Anna Sólveig Smáradóttir sjúkraþjálfari, Reykjalundi og Þjóðbjörg Guðjónsdóttir lektor, Háskóla Íslands. Þýtt með leyfi höfundar, Jeremy Hobart.