

Nafn: _____ Dagsetning: _____

Spurningalisti til að meta miðlæga næmni (e. THE CENTRAL SENSITIZATION INVENTORY (CSI))

Vinsamlega dragðu hring um viðeigandi svar við hverri fullyrðingu hér fyrir neðan.

1	Ég er þreytt/ur og óendurnærð/ur þegar ég vakna.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
2	Ég finn fyrir stífni og verkjum í vöðvum.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
3	Ég fæ kvíðaköst.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
4	Ég gnísti eða bit saman tönnum.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
5	Ég á í vandræðum með niðurgang og/eða hægðartregðu.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
6	Ég þarf aðstoð við athafnir daglegs lífs.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
7	Ég er mjög viðkvæm/ur fyrir björtu ljós.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
8	Ég þreytist mjög auðveldlega þegar ég er líkamlega virk/ur	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
9	Mig verkjar um allan líkamann.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
10	Ég fæ höfuðverki.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
11	Ég finn fyrir óþægindum í þvagblöðru og/eða brunatilfinningu við þvaglát.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
12	Ég sef ekki vel.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
13	Ég á erfitt með að einbeita mér.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
14	Ég er með húðvandamál svo sem þurrk, kláða eða útbrot.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
15	Líkamleg einkenni mín versna við streitu.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
16	Ég er leið/ur eða þunglynd/ur.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
17	Ég er orkulítill/l.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
18	Ég finn fyrir spennu (vöðvabólgu) í vöðvum í hálsi og öxlum.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
19	Mig verkjar í kjálkann.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
20	Ég finn til svima eða ógleði af ákveðnum lyktum svo sem ilmvatni.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
21	Ég hef tíð þvaglát.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
22	Ég finn fyrir óþægindum og óeirð í fótleggjum þegar ég fer að sofa á kvöldin.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
23	Ég á erfitt með að muna hluti.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
24	Ég varð fyrir áfalli sem barn.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf
25	Ég er með verki á mjaðmagrindarsvæðinu.	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Alltaf

Heildarstig=

Þýðing á hluta A af upprunalegri útgáfu af mælitækinu Central Sensitization Inventory (CSI) sem birtist í: Mayer T.G. o.fl. (2013). The development and psychometric validation of the Central Sensitization Inventory (CSI). Pain Practice, 12(4), 276-285.

Umsjón með íslenskri þýðingu: Harpa Ragnarsdóttir sjúkrahjálfari MS, harpa@kimphysio.com

Mælitækið var þýtt með vitund höfunda en það er í opnu aðgengi og ekki leyfisskyld.

Túlkun á niðurstöðum CSI

CSI er staðlaður sjálfsmatslisti sem samanstendur af 25 spurningum sem nota má til að ákvarða alvarleika miðlægrar verkjanæmni (central sensitization pain, CSP).

Hver spurning er metin á fimm punkta kvarða (0-4, 0=aldrei, 1=sjaldan, 2=stundum, 3=oft, 4=alltaf). Heildarstig samanlagðra punkta gefa vísbendingu um hversu alvarleg miðlæg verkjanæmni er.

Óveruleg: 0-29

Mild: 30-39

Miðlungs: 40-49

Alvarleg: 50-59

Mjög alvarleg: 60-100

Heimild:

Mayer, T. G., R. Neblett, H. Cohen, K. J. Howard, Y. H. Choi, M. J. Williams, Y. Perez, and R. J. Gatchel. "The Development and Psychometric Validation of the Central Sensitization Inventory." [In eng]. *Pain Pract* 12, no. 4 (Apr 2012): 276-85. <https://doi.org/10.1111/j.1533-2500.2011.00493.x>.