

Spurningalisti um hálsverki

Vinsamlega merktu við það svar sem lýsir vandamáli þínu best.

Verkur

- Ég hef enga verki sem stendur
- Verkir eru vægir sem stendur
- Verkir eru nokkrir sem stendur
- Verkir er þó nokkrir sem stendur
- Verkir er mjög miklir sem stendur
- Verkir gætu ekki verið verri sem stendur

Hirðing eigin líkama (þvottur, klæðnaður o.fl.)

- Ég sinni eigin þörfum eðlilega án þess að verkir versni
- Ég sinni eigin þörfum eðlilega en það eykur verkina
- Verkir versna það mikið er ég sinni eigin þörfum að ég verð að fara mér hægt og varlega
- Ég sinni að mestu eigin þörfum en þarf þó svolitla aðstoð við það
- Ég þarf aðstoð að mestu leyti til að sinna eigin þörfum
- Ég get ekki klæðst eða þvegið mér vegna svo mikilla verkja að ég er mikinn hlutann dagsins í rúminu

Burður

- Ég get lyft upp þungum hlutum án þess að verkir aukist
- Ég get lyft þungum hlutum en verkir aukast við það
- Vegna verkja get ég ekki tekið upp þunga hluti af gólfinu en get lyft þeim ef þeir eru vel staðsettir, t.d. á borði
- Vegna verkja get ég ekki lyft þungum hlutum en get lyft léttum og meðalþungum hlutum ef þeir eru staðsettir þægilega
- Ég get eingöngu lyft mjög léttum hlutum
- Ég get hvorki lyft upp hlutum né borið þá

Lestur

- Ég get lesið að vild án verkja í hálsi
- Ég get lesið að vild en finn fyrir verkjum í hálsi
- Ég get lesið að vild en finn fyrir þó nokkrum verkjum í hálsi
- Ég get ekki lesið að vild vegna verkja í hálsi
- Ég get varla lesið vegna mikilla verkja í hálsi
- Ég get ekki lesið neitt vegna verkja í hálsi

Höfuðverkir

- Ég fæ enga höfuðverki
- Ég fæ milda höfuðverki sem koma sjaldan
- Ég fæ mikla höfuðverki sem koma sjaldan
- Ég fæ milda höfuðverki sem koma oft
- Ég fæ mikla höfuðverki sem koma oft
- Ég er nánast alltaf með höfuðverki

Einbeiting

- Ég get einbeitt mér að fullu þegar ég vil, án erfiðleika
- Ég get einbeitt mér að fullu þegar ég vil, með nokkrum erfiðleikum
- Ég á í smá vandræðum með að einbeita mér þegar ég vil
- Ég á í þó nokkrum vandræðum með að einbeita mér þegar ég vil
- Ég á í miklum vandræðum með að einbeita mér þegar ég vil
- Ég get alls ekki einbeitt mér

Vinna

- Ég get unnið vinnu mín án þess að verkir versni
- Ég get unnið vinnu mína, en verkir versna við það
- Ég get unnið hálfu vinnu þrátt fyrir verkina
- Ég get unnið 2-4 klst. þrátt fyrir verkina
- Ég get unnið minna en 2 klst. vegna verkjanna
- Ég get ekkert stundað vinnu vegna verkjanna

Akstur

- Ég get ekið bifreið að vild án þess að verkir versni
- Ég get ekið bifreið að vild en verkir versna við það
- Ég get ekið bifreið í meira en 4 klst. þrátt fyrir verki
- Ég get ekki ekið bifreið í 2-4 klst. þrátt fyrir verki
- Ég get ekið bifreið í minna en 2 klst. vegna verkja
- Ég get ekki ekið bifreið vegna verkja

Svefn

- Ég á í engum vandræðum með svefn
- Svefninn raskast nánast ekkert (minna en 1 klukkustund á nóttu)
- Svefninn raskast svolítið (1-2 klukkustundir á nóttu)
- Svefninn raskast þó nokkuð (2-3 klukkustundir á nóttu)
- Svefninn raskast mikið (3-5 klukkustundir á nóttu)
- Ég ligg andvaka á nóttunni vegna verkja

Félagslíf

- Ég lifi eðlilegu félagslífi án þess að verkir aukist
- Ég lifi eðlilegu félagslífi en verkirnir aukast við það
- Verkirnir koma í veg fyrir mikla hreyfingu, t.d. dans, en að öðru leyti lifi ég eðlilegu félagslífi
- Verkirnir hafa talsverð áhrif á félagslíf mitt og ég fer minna út en áður
- Verkirnir hafa veruleg áhrif á félagslíf mitt og ég fer mun minna út en áður
- Verkirnir koma alveg í veg fyrir allt félagslíf

Stigagjöf fyrir NDI spurningalista

Fullyrðingarnar 6 fá 0-5 stig þar sem fyrsta fullyrðingin fær 0 stig og sú síðasta 5 stig.

Dæmi:

Verkur	stig
___ Ég hef enga verki sem stendur	0
___ Verkir eru vægir sem stendur	1
___ Verkir eru nokkrir sem stendur	2
___ Verkir er þó nokkrir sem stendur	3
___ Verkir er mjög miklir sem stendur	4
___ Verkir gætu ekki verið verri sem stendur	5

NDI stigin eru reiknuð þannig:

$(\text{heildarstig}/(5*\text{fjöldi svaraðra spurninga}))*100$

Dæmi:

1) Heildarstig eru 16 og öllum spurningum er svarað.

$(16/(5*10))*100 = 32\%$

2) Heildarstig eru 16 en svar vantar í einum hluta:

$(16/(5*9))*100 = 35,5\%$

Mælt er með að námunda prósentuna í næstu heilu tölu til þæginda.

0 – 8%	engin skerðing
10 – 30%	væg skerðing
32 – 48%	meðal skerðing
50 – 68%	mikil skerðing
70% eða meira	alger skerðing.

Marktæk breyting til batnaðar (MBB): Til að breyting yfir tímabil teljist marktæk þarf hún að vera 5 stig eða 10%.