

Spurningalisti til að meta bakverki

The Roland - Morris Disability Questionnary.

Þessi listi samanstendur af setningum sem einstaklingar hafa notað til að lýsa sér þegar þeir eru með bakverki. Þegar þú lest þær, getur verið að sumar þeirra eigi við þig í dag. Við lesturinn, hugsaðu um þig í dag. Þegar þú lest setningu sem lýsir þér í dag, merkir þú við hana. Ef setningin á ekki við þig merkir þú ekki við en heldur áfram að þeirri næstu. **Mundu að merkja eingöngu við þær setningar sem þú ert viss um að eigi við þig í dag.**

Stigagjöf er fjöldi þeirra setninga sem merkt er við þ.e. frá 0 - 24 stig.

1. Ég held mig að mestu leyti heima vegna bakverkja.
2. Ég breyti oft um stöðu til að mér líði betur í bakinu.
3. Ég geng hægar en venjulega vegna bakverkja.
4. Ég sinni ekki þeim húsvörum sem ég er vön/vanur vegna bakverkja.
5. Ég styð mig við handrið vegna bakverkja þegar ég fer upp stiga.
6. Ég legg mig oftar en venjulega vegna bakverkja.
7. Ég verð að styðja mig við vegna bakverkja þegar ég stend upp úr hægindastól.
8. Ég reyni að fá aðra til að gera ýmislegt fyrir mig vegna bakverkja.
9. Ég er lengur en venjulega að klæða mig vegna bakverkja.
10. Ég stend einungis stutta stund í einu vegna bakverkja.
11. Ég forðast að beygja mig niður eða fara niður á hækjur mér vegna bakverkja.
12. Ég á erfitt með að standa upp úr stól vegna bakverkja.
13. Ég er næstum alltaf með bakverki.
14. Ég á erfitt með að snúa mér í rúminu vegna bakverkja.
15. Ég hef litla matarlyst vegna bakverkja.
16. Ég á í erfiðleikum með að klæða mig í sokka (eða sokkabuxur) vegna bakverkja.
17. Ég geng einungis stuttar vegalengdir vegna bakverkja.
18. Ég sef verr en áður vegna bakverkja.
19. Ég fæ aðstoð annarra við að klæða mig vegna bakverkja.
20. Ég sit mestan hluta dagsins vegna bakverkja.
21. Ég forðast erfið heimilisstörf vegna bakverkja.
22. Ég er oftar pirruð/pirraður og örg/argur út í aðra en venjulega vegna bakverkja.
23. Ég geng hægar upp stiga en venjulega vegna bakverkja.
24. Ég held mig að mestu í rúminu vegna bakverkja.