

## Spurningalisti um áhrif hálshnykksáverka

Vinsamlegast dragðu hring utan um þá tölu sem best lýsir áhrifum hálshnykksáverkans og einkennum hans á þig. Ekki merkja við þær spurningar sem þér finnst ekki eiga við.

1. Hve mikla verki hefur þú í dag?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Engir verkir mestu mögulegu verkir

2. Hve mikil áhrif hafa hálshnykkseinkennin á **hirðingu eigin líkama** (þvottur, klæðnaður og þess háttar)?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Engin áhrif get ekki sinnt

3. Hve mikil áhrif hafa einkenni hálshnykksins á **vinnu /heimili/skyldur**?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Engin áhrif get ekki sinnt

4. Hve mikil áhrif hafa hálshnykkseinkennin á **akstursgetu þína eða möguleika þína til að nýta þér almenningssamgöngur**?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Engin áhrif get ekki ferðast í bíl eða notað almenningssamgöngur

5. Hve mikil áhrif hafa hálshnykkseinkennin á **svefn þinn**?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Engin áhrif get ekki sofið

6. Hve mikið finnur þú fyrir **þreytu/ þróttleysi** vegna hálshnykksáverkans?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Engin áhrif alltaf gífurlega mikil þreyta/þróttleysi

7. Hve mikil áhrif hafa hálshnykkseinkennin á **félagslega virkni þína**?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Engin áhrif ófær um félagslega virkni

8. Hve mikil áhrif hafa hálshnykkseinkennin á **íþróttaiðkun þína**?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Engin áhrif ófær um að iðka

9. Hve mikil áhrif hafa hálshnykkseinkennin á **frístundir þínar** (aðrar en íþróttir)?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Engin áhrif ófær um að sinna

10. Hve mikið upplifir þú **leiða/depurð** vegna hálshnykksáverkans?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Enginn leiði/depurð gífurlegur leiði/depurð

11. Hve mikið upplifir þú **reiði** vegna hálshnykksáverkans?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Engin reiði gífurleg reiði

12. Hve mikið upplifir þú **kvíða** vegna hálshnykksáverkans?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Engin kvíði gífurlegur kvíði

13. Hve erfitt átt þú með að **einbeita** þér vegna hálshnykksáverkans/einkenna hans?

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10  
Engir erfiðleikar get ekki einbeitt mér