Niskan toimintakyvyn haittaindeksi

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Fysiatrian ohje. Sisältää niskakipupotilaan kyselylomakkeen. |

Nimi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Pvm \_\_\_\_. \_\_\_\_. \_\_\_\_\_\_\_

Rastita (x) jokaisesta kohdasta yksi vaihtoehto. Valinta voi olla vaikea, mutta valitse vain se kohta, joka lähinnä kuvaa ongelmaasi keskimäärin edeltävän viikon aikana.

**1. NISKAKIVUN VOIMAKKUUS TÄLLÄ HETKELLÄ**

□ Minulla ei ole kipua

□ Kipu on hyvin lievä.

□ Kipu on kohtalainen.

□ Kipu on melko kova.

□ Kipu on erittäin kova.

□ Kipu on pahin mahdollinen.

**2. SELVIYTYMINEN PÄIVITTÄISISTÄ TOIMINNOISTA / ITSESTÄ HUOLEHTIMI-**

 **NEN (esim. peseytyminen, pukeutuminen, henkilökohtainen hygienia)**

□ Selviydyn toiminnoista ilman, että ne aiheuttavat lisää kipua.

□ Selviydyn toiminnoista itsenäisesti, mutta ne lisäävät kipua.

□ Selviytyminen toiminnoista on kivuliasta, joten teen ne hitaasti ja varovaisesti.

□ Tarvitsen hieman apua, mutta selviydyn lähes kaikista toiminnoista.

□ Tarvitsen apua joka päivä monissa toiminnoissa.

□ En saa puettua, peseytyminen on vaikeata ja joudun olemaan paljon sängyssä.

**3. NOSTAMINEN**

□ Voin nostaa raskaita taakkoja ilman, että se aiheuttaa kipua.

□ Voin nostaa raskaita taakkoja, mutta se aiheuttaa lisää kipua.

□ Kipu estää minua nostamasta raskaita taakkoja lattialta, mutta nostaminen

 onnistuu, jos ne on sopivasti sijoitettu esim. pöydälle.

□ Kipu estää minua nostamasta raskaita taakkoja, mutta pystyn nostamaan kevyitä

 ja kohtalaisen painavia taakkoja, jos ne on sopivasti sijoitettu.

□ Voin nostaa vain hyvin kevyitä taakkoja.

□ En voi nostaa tai kantaa mitään.

**4. LUKEMINEN**

□ Voin lukea niin paljon kuin haluan ilman, että se aiheuttaa niskakipuja.

□ Voin lukea niin paljon kuin haluan lievistä niskakivuista huolimatta.

□ Voin lukea niin paljon kuin haluan, vaikka niskakipu on kohtalainen.

□ En voi lukea niin paljon kuin haluan kohtalaisesta niskakivusta johtuen.

□ En voi lukea kuin vain hyvin vähän voimakkaan niskakivun takia.

□ En voi lukea lainkaan.

**5. PÄÄNSÄRKY**

□ Minulla ei ole lainkaan päänsärkyoireita.

□ Minulla on vähäistä päänsärkyä ajoittain.

□ Minulla on kohtalaista päänsärkyä ajoittain.

□ Minulla on kohtalaista päänsärkyä usein.

□ Minulla on kovaa päänsärkyä usein.

□ Minulla on päänsärkyä melkein koko ajan.

**6. KESKITTYMISKYKY**

□ Voin keskittyä täydellisesti aina halutessani ilman vaikeuksia.

□ Voin keskittyä täydellisesti aina halutessani, mutta siinä on pieniä vaikeuksia.

□ Minulla on hieman vaikeuksia keskittyä silloin kun haluan.

□ Minulla on paljon keskittymisvaikeuksia.

□ Minulla on erittäin suuria keskittymisvaikeuksia.

□ En voi keskittyä lainkaan.

**7. TYÖ**

□ Voin tehdä työtä niin paljon kuin haluan.

□ Voin tehdä vain tavallisen työni, mutta en enempää.

□ Voin tehdä suurimman osan tavallisesta työstäni, mutta en enempää.

□ En voi tehdä kuin pienen osan tavallista työtäni.

□ En voi tehdä kuin aivan vähän työtä.

□ En voi tehdä mitään työtä.

**8. AUTOLLA AJAMINEN TAI MATKUSTAMINEN (ei ajokorttia)**

□ Voin ajaa autolla ilman, että se aiheuttaa niskakipuja.

□ Voin ajaa autolla niin paljon kuin haluan lievästä niskakivusta huolimatta.

□ Voin ajaa autolla niin paljon kuin haluan kohtalaisesta niskakivusta huolimatta.

□ En voi ajaa autolla aivan niin paljon kuin haluan kohtalaisesta niskakivusta
johtuen.

□ En voi ajaa autolla juuri lainkaan kovan niskakivun takia.

□ En voi ajaa autolla lainkaan.

**9. NUKKUMINEN**

□ Minulla ei ole nukkumisvaikeuksia.

□ Nukkumiseni on hieman häiriintynyt (alle 1 tunnin unettomuus).

□ Nukkumiseni on lievästi häiriintynyt (1-2 tunnin unettomuus).

□ Nukkumiseni on kohtalaisesti häiriintynyt (2-3 tunnin unettomuus).

□ Nukkumiseni on huomattavasti häiriintynyt (3-5 tunnin unettomuus).

□ Nukkumiseni on täysin häiriintynyt (5-7 tunnin unettomuus).

**10. HARRASTUKSET**

□ Voin suorittaa kaikki harrastukseni ilman, että se aiheuttaa niskakipuja.

□ Pystyn osallistumaan kaikkiin harrastuksiini lievistä niskakivuista huolimatta.

□ Pystyn osallistumaan useimpiin tavallisiin harrastuksiini, mutta en kaikkiin

 niskakipujen takia.

□ Pystyn osallistumaan vain joihinkin tavallisista harrastuksistani niskakipujen
takia.

□ Pystyn osallistumaan tuskin mihinkään harrastuksiin niskakipujen takia.

□ Kipu estää kaikki harrastukseni.