

QUEBEC Back Pain Disability Scale

Ez a kérdőív az Ön hát-, derékfájásának a mindennapi életére gyakorolt hatását vizsgálja. A gerincfájdalommal élő emberek lehet, hogy a napi tevékenységeik egy részét nehezen tudják elvégezni. Szeretnénk tudni azt, ha Ön a gerincproblémája miatt nehezen találja-e bármely tevékenység elvégzését az alább felsorolt listából. Minden egyes tevékenységnél egy skála található 0 (egyáltalán nem nehéz) –től 5 (nem tudja megcsinálni)-ig. Kérjük, minden tevékenységnél azt az **egy** választ jelölje a lehetőségek közül, amelyik a legjobban leírja az Ön jelenlegi állapotát és *tegyen egy pipát vagy X-et a megfelelő négyzetbe*. Kérjük, minden kérdésre válaszoljon!

A gerinc problémái miatt <u>ma mennyire találná nehéznek...</u>	egyáltalán nem nehéz	minimálisan nehéz	némileg nehéz	meglehetősen nehéz	nagyon nehéz	nem tudja megcsinálni
Felkelni az ágyból?						
Átaludni az éjszakát?						
Megfordulni az ágyban?						
Autóban utazni?						
Állni 20-30 percig?						
Több órán át széken ülni?						
Egy emeletnyit lépcsőzni?						
Néhány háztömbnyit gyalogolni?						
Több kilométert gyalogolni?						
Magas polchoz felnyújtózni?						
Labdát dobni?						
Egy háztömbnyit futni (kb. 100m)?						
Étel kivenni a hűtőszekrényből?						
Megágyazni?						
Zoknit vagy harisnyát húzni?						
Fölé hajolva kádat tisztítani?						
Odébb tenni egy széket?						
Nehéz ajtókat nyitni vagy csukni?						
Két szatyor élelmiszert cipelni?						
Egy nehéz bőröndöt emelni és cipelni?						