

# Индекс ограничения жизнедеятельности из-за боли в шее

Этот опросник разработан специально для того, чтобы стало ясно, насколько боль в шее ограничивает Вашу жизнедеятельность. Пожалуйста, в каждом разделе отметьте **одно утверждение**, которое больше всего соответствует вашему состоянию **на настоящий момент**. Вам может показаться, что в каждом разделе содержится более одного утверждения, относящихся к Вам. Однако, пожалуйста, отметьте только **одно утверждение**, точнее всего описывающее Ваше состояние.

## 1. Интенсивность боли в шее.

- В настоящий момент у меня нет боли в шее.
- В настоящий момент боль в шее очень лёгкая.
- В настоящий момент боль в шее умеренная.
- В настоящий момент боль в шее довольно сильная.
- В настоящий момент боль в шее очень сильная.
- В настоящий момент боль в шее самая сильная из всех болей, которые только можно себе представить.

## 2. Самообслуживание (умывание, одевание и т.п.).

- Я могу обслуживать себя нормально без особой боли в шее.
- Я могу обслуживать себя нормально с некоторой болью в шее.
- Самообслуживание причиняет мне боль в шее, и мне приходится быть медлительным и осторожным.
- Я нуждаюсь в посторонней помощи, но в основном, обслуживаю себя самостоятельно.
- Чтобы обслуживать себя нормально, я по большей части нуждаюсь в ежедневной посторонней помощи.
- Я не могу самостоятельно одеться. Я с трудом умываюсь и остаюсь в постели.

### 3. Поднимание предметов.

- Я могу поднимать тяжёлые предметы без особой боли в шее.
- Я могу поднимать тяжёлые предметы с некоторой болью в шее.
- Боль в шее мешает мне поднимать тяжёлые предметы с пола, но я могу справиться, если они расположены удобно, например – на столе.
- Боль в шее мешает мне поднимать тяжёлые предметы с пола, но я могу справиться с лёгкими предметами или предметами средней тяжести, если они удобно расположены.
- Я могу поднимать только очень лёгкие предметы.
- Я вовсе не могу ни поднять, ни перенести что-либо.

### 4. Чтение (в том числе с экрана компьютера).

- Я могу читать столько, сколько захочу, без боли в шее.
- Я могу читать столько, сколько захочу, с лёгкой болью в шее.
- Я могу читать столько, сколько захочу, с умеренной болью в шее.
- Я не могу читать столько, сколько захочу, из-за умеренной боли в шее.
- Я не могу читать столько, сколько захочу, из-за сильной боли в шее.
- Из-за боли в шее я не могу читать совсем.

### 5. Головная боль.

- У меня нет головных болей.
- У меня нечасто бывают слабые головные боли.
- У меня нечасто бывают умеренные головные боли.
- У меня часто бывают умеренные головные боли.
- У меня часто бывают сильные головные боли.
- Голова болит постоянно.

#### **6. Концентрация внимания, сосредоточение.**

- Я могу полностью сосредоточиться без особых затруднений.
- Я могу полностью сосредоточиться с небольшими затруднениями.
- Чтобы сосредоточиться, мне нужно приложить достаточное усилие.
- Мне довольно трудно сосредоточиться.
- Мне крайне тяжело сосредоточиться.
- Я не могу сосредоточиться совсем.

#### **7. Работоспособность.**

- Я могу работать столько, сколько необходимо вообще без боли в шее.
- Я могу работать, сколько необходимо, с лёгкой болью в шее.
- Я работаю столько, сколько необходимо, с умеренной болью в шее.
- Я не могу работать столько, сколько необходимо, из-за умеренной боли в шее.
- Из-за сильной боли в шее я с трудом делаю какую-либо работу.
- Из-за сильной боли в шее я не могу работать совсем.

#### **8. Вождение.**

- Я могу водить машину вообще без боли в шее.
- Я могу водить машину столько, сколько захочу, с лёгкой болью в шее.
- Я могу водить машину столько, сколько захочу, с умеренной болью в шее.
- Я не могу водить машину столько, сколько захочу, из-за умеренной боли в шее.
- Из-за сильной боли в шее я с большим трудом могу водить машину.
- Из-за боли в шее я не могу водить машину совсем.

## 9. Сон.

- У меня нет проблем со сном.
- Из-за боли в шее мой сон слегка нарушен (менее чем один час бессонницы).
- Из-за боли в шее мой сон немного нарушен (1-2 часа бессонницы).
- Из-за боли в шее мой сон умеренно нарушен (2-3 часа бессонницы).
- Из-за боли в шее мой сон сильно нарушен (3-5 часов бессонницы).
- Из-за боли в шее мой сон полностью нарушен (5-7 часов бессонницы).

## 10. Отдых и Досуг (свободное время).

- Я могу отдыхать и развлекаться вообще без боли в шее.
- Я могу отдыхать и развлекаться с некоторой болью в шее.
- Из-за боли в шее мне доступно большинство, но не все виды отдыха и развлечений.
- Из-за боли в шее мне доступны лишь некоторые виды отдыха и развлечений.
- Из-за боли в шее я могу отдыхать и развлекаться с большим трудом.
- Из-за боли в шее я совсем не могу отдыхать и развлекаться.