

Vragenlijst Neck Pain and Disability Index

Plaats hier uw etiket

Maak uw keuze uit de waarden 0-5 en vul deze in. Het invullen van deze waarde doet u in de kolom 'uw score keuze'.

1. PIJN		UW SCORE KEUZE
Ik heb nu geen pijn	0
Ik heb nu weinig pijn	1
Ik heb nu matige pijn	2
Ik heb nu vrij hevige pijn	3
Ik heb nu zeer hevige pijn	4
Ik heb nu slechts denkbare pijn	5
2. PERSOONLIJKE VERZORGING (WASSEN, AAN- EN UITKLEDEN)		
Ik kan goed voor mezelf zorgen zonder dat de pijn toeneemt	0
Ik kan goed voor mezelf zorgen hoewel dat de pijn doet toenemen	1
Voor mezelf zorgen is pijnlijk en gaat langzaam en voorzichtig	2
Voor mezelf zorgen lukt goed, maar vaak met enige hulp	3
Elke dag voor mezelf zorgen lukt meestal alleen met hulp	4
Ik kan mezelf niet aankleden; mezelf wassen gaat moeilijk en ik blijf in bed	5
3. TILLEN		
Ik kan een zwaar gewicht tillen, zonder dat de pijn toeneemt	0
Ik kan een zwaar gewicht tillen, maar dat doet de pijn toenemen	1
De pijn weerhoudt mij van het optillen van een zwaar gewicht van de grond maar zou dat wel kunnen wanneer dat gewicht hoger (bijv. op een tafel) gelegen is	2
Ik kan alleen zeer lichte gewichten tillen	3
Ik kan helemaal niets tillen of dragen	4

4. LEZEN

Ik kan ze veel lezen als ik wil zonder pijn in mijn nek	0
Ik kan zo veel lezen als ik wil met weinig pijn in mijn nek	1
Ik kan zo veel lezen als ik wil met matige pijn in mijn nek	2
Ik kan niet zo veel lezen als ik zou willen vanwege de matige pijn in mijn nek	3
Ik kan bijna niet meer lezen vanwege de hevige pijn in mijn nek	4
Ik kan helemaal niet meer lezen	5

UW SCORE KEUZE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. HOOFDPIJN

Ik heb helemaal geen hoofdpijn	0
Ik heb af en toe lichte hoofdpijn	1
Ik heb af en toe matige hoofdpijn	2
Ik heb vaak matige hoofdpijn	3
Ik heb vaak hevige hoofdpijn	4
Ik heb bijna altijd hoofdpijn	5

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. CONCENTRATIE

Ik kan mij goed concentreren zonder moeite wanneer ik dat wil	0
Ik kan mij goed concentreren met enige moeite wanneer ik dat wil	1
Het kost mij duidelijk moeite om te concentreren wanneer ik dat wil	2
Het kost mij veel moeite om te concentreren wanneer ik dat wil	3
Het kost mij zeer veel moeite om te concentreren wanneer ik dat wil	4
Ik kan mij helemaal niet concentreren	5

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. WERK

Ik kan zo veel werk doen als ik wil	0
Ik kan alleen mijn gewone werk doen, maar niet meer	1
Ik kan het grootste deel van mijn gewone werk doen, maar niet meer	2
Ik kan mijn gewone werk niet doen	3
Ik kan bijna geen enkel werk meer doen	4
Ik kan helemaal niet meer werken	5

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. AUTORIJDEN

Ik kan autorijden zonder enig nekpijn	0
Ik kan autorijden zo lang als ik wil met weinig pijn in mijn nek	1
Ik kan autorijden zo lang als ik wil met matige pijn in mijn nek	2
Ik kan niet autorijden zo lang als ik wil vanwege de matige pijn in mijn nek	3
Ik kan bijna niet meer autorijden vanwege de hevige pijn in mijn nek	4
Ik kan helemaal niet meer autorijden	5

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. SLAPEN**UW SCORE KEUZE**

Ik heb geen moeite met slapen	0
Mijn slaap is heel licht gestoord (minder dan 1 uur wakker)	1
Mijn slaap is licht gestoord (1 tot 2 uur wakker)	2
Mijn slaap is matig gestoord (2 tot 3 uur wakker)	3
Mijn slaap is fors gestoord (3 tot 5 uur wakker)	4
Mijn slaap is volledig gestoord (5 tot 7 uur wakker)	5

10. VRIJE TIJD

Ik kan aan alle activiteiten meedoen zonder enige pijn in mijn nek	0
Ik kan aan alle activiteiten meedoen met enige pijn in mijn nek	1
Vanwege de pijn in mijn nek kan ik aan maar weinig gebruikelijke activiteiten meedoen	2
Vanwege de pijn in mijn nek kan ik nagenoeg aan geen activiteiten meedoen	3
Ik kan aan geen enkele activiteit meedoen	4

Score

.....