

## NISKAN TOIMINNANHAITTAKYSELY

Nimi: \_\_\_\_\_

Päivämäärä: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ 200\_\_

### OSIO 1- Niska-hartiakivun voimakkuus

- Niskani ja hartiani ovat kivuttomia.
- Niskassani ja hartioissani on lievää kipua tällä hetkellä.
- Kipu on voimakkuudeltaan kohtuullista, mutta ajoittaista.
- Kipu on voimakkuudeltaan kohtuullista ja lähes jatkuvaa.
- Kipu on voimakkuudeltaan kovaa, mutta ajoittaista.
- Kipu on voimakkuudeltaan kovaa ja lähes jatkuvaa.

### OSIO 2 - Henkilökohtaiset toiminnot (kuten peseytyminen, pukeutuminen jne.)

- Suoriudun itsenäisesti toiminnoista ilman kipuja.
- Suoriudun itsenäisesti toiminnoista, mutta se tuottaa kipuja.
- Suoriutuminen on kivuliasta, hidastunutta ja varovaista.
- Tarvitsen vähän apua suoriutuakseni toiminnoista.
- Tarvitsen apua useimmissa toiminnoissa.
- En voi pukeutua, peseytyminen on vaikeaa ja pysyn sängyssä.

### OSIO 3 - Nostaminen

- Voin nostaa raskaita taakkoja ilman erityistä kipua.
- Voin nostaa raskaita taakkoja, mutta se tuottaa kipua.
- Kipu estää minua nostamasta raskaita taakkoja lattialta, mutta sopivalta tasolta (esim. pöydältä) nostaminen onnistuu.
- Kipu estää minua nostamasta raskaita taakkoja, mutta kevyiden ja keskiraskaiden taakkojen nostaminen onnistuu sopivalta tasolta.
- Voin nostaa ainoastaan hyvin kevyitä taakkoja.
- En voi nostaa tai kantaa kevyitäkään taakkoja.

### OSIO 4 - Lukeminen

- Voin lukea niin paljon kuin haluan ilman niskakipua.
- Voin lukea niin paljon kuin haluan niskan kipeytyessä vähän.
- Voin lukea niin paljon kuin haluan niskan kipeytyessä kohtuullisesti.
- En voi lukea niin paljon kuin haluan, koska niska kipeytyy kohtuullisesti.
- En voi lukea niin paljon kuin haluan, koska niskakipu on kovaa.
- En voi ollenkaan lukea kipurien vuoksi.

### OSIO 5 - Päänsärky

- Minulla ei ole päänsärkytaipumusta.
- Minulla on lieviä, ajoittaisia päänsärkyoireita.
- Minulla on kohtuullisia, mutta ajoittaisia päänsärkyoireita.
- Minulla on kohtuullisia ja toistuvia päänsärkyoireita.
- Päänsärkyni on kovaa ja toistuvaa.
- Minulla on lähes jatkuvaa päänsärkyä.

### OSIO 6 - Keskittyminen

- Voin keskittyä ilman vaikeuksia.
- Keskittyminen on vaikeutunut lievästi.
- Minulla on jonkin verran vaikeuksia keskittyä tarvittaessa.
- Keskittymiseni on vaikeutunut selvästi.
- Minulla on suuria vaikeuksia keskittyä tarvittaessa.
- En voi ollenkaan keskittyä kipujen vuoksi.

### OSIO 7 - Työ tai opiskelu

- Voin työskennellä niin paljon kuin haluan.
- Voin tehdä normaalin työmäärän, mutta ei yhtään enempää.
- Voin tehdä lähes normaalin työmäärän, mutta ei yhtään enempää.
- En voi tehdä normaalia työmäärää.
- Minulla on vaikeuksia tehdä yhtään mitään työtä.
- En voi ollenkaan työskennellä kipujen vuoksi.

### OSIO 8 - Autolla ajaminen tai pitkäaikainen istuminen

- Voin ajaa autoa ilman niskakipuja.
- Voin ajaa autoa niin paljon kuin haluan, mutta niska kipeytyy vähän.
- Voin ajaa autoa niin paljon kuin haluan, mutta niska kipeytyy kohtuullisesti.
- En voi ajaa autoa niin paljon kuin haluan, koska niska kipeytyy vähän kohtuullisesti.
- Autolla ajaminen on erittäin hankalaa kovan niskakivun vuoksi.
- En voi ajaa ollenkaan autoa kipujen vuoksi.

### OSIO 9 - Nukkuminen

- Minulla ei ole vaikeuksia nukkua.
- Nukkumiseni on lievästi häiriintynyt (unettomuutta vähemmän kuin yksi tunti/yö).
- Nukkumiseni on lievästi häiriintynyt (unettomuutta 1-2 tuntia/yö).
- Nukkumiseni on kohtuullisesti häiriintynyt (unettomuutta 2-3 tuntia/yö).
- Nukkumiseni on oleellisesti häiriintynyt (unettomuutta 3-5 tuntia/yö).
- En voi nukkua juuri ollenkaan (unettomuutta 5-7 tuntia/yö).

### OSIO 10 – Harrastukset

- Niskani ei kipeydy harrastuksissani.
- Niskani kipeytyy lievästi harrastuksissani.
- Voin osallistua lähes kaikkiin harrastuksiini, mutta niskakipu rajoittaa joihinkin osallistumista
- Voin osallistua vain joihinkin harrastuksiini niskakivun vuoksi.
- Voin osallistua tuskin mihinkään harrastuksiini niskakivun vuoksi.
- En voi ollenkaan osallistua harrastuksiini kipujen vuoksi.

**Pisteet yhteensä** \_\_\_\_\_

**NDI** \_\_\_\_\_