

OSWESTRY DISABILITY INDEX

Ez a kérdőív arra szolgál, hogy információt adjon nekünk arról, hogy az Ön hát (vagy láb) panaszja mennyire befolyásolja a mindennapi életét. Kérjük, minden fejezetre válaszoljon! Minden fejezetnél csak egy választ jelöljön, azt amelyik ma a leginkább jellemző Önre.

1. fejezet - A fájdalom erőssége

- Jelen pillanatban nincs fájdalom.
- A fájdalom jelenleg nagyon enyhe.
- A fájdalom jelenleg mérsékelt.
- A fájdalom jelenleg elég erős.
- A fájdalom jelenleg nagyon erős.
- A fájdalom jelenleg az elképzelhető legrosszabb.

2. fejezet – Gondoskodás magamról (mosakodás, öltözködés, stb)

- Külön fájdalom nélkül tudok magamról gondoskodni.
- Rendesen tudok magamról gondoskodni, de ez nagy fájdalommal jár.
- A magamról való gondoskodás fájdalommal jár, ezért lassú és óvatos vagyok.
- Némi segítségre szorulok, de nagyrészt meg tudom oldani a magamról való gondoskodást.
- A magamról való gondoskodás nagy részében minden nap segítségre szorulok.
- Nem szoktam felöltözni, nehezen megy a mosakodás és ágyban maradok.

3. fejezet - Emelés

- Külön fájdalom nélkül tudok nehezet emelni.
- Tudok nehezet emelni, de ez külön fájdalommal jár.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy nehéz dolgokat emeljek a földről, de meg tudom oldani, ha azok kényelmesen vannak elhelyezve, pl. egy asztalon.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy nehéz dolgokat emeljek a földről, de meg tudom oldani, ha azok közepesen nehezek vagy könnyűek és kényelmesen vannak elhelyezve.
- Csak nagyon könnyű tárgyakat tudok felemelni.
- Sem emelni, sem vinni egyáltalán nem tudok semmit.

4. fejezet - Gyaloglás

- A fájdalom nem akadályoz meg abban, hogy bármekkora távolságot gyalogoljak.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy másfél kilométernél többet gyalogoljak.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy 400 méternél többet gyalogoljak.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy 100 méternél többet gyalogoljak.
- Csak mankóval vagy bottal tudok járni.
- Leginkább ágyban vagyok és a vécére is csak úgy mászok ki.

5. fejezet - Ülés

- Bármilyen széken tudok ülni, ameddig csak akarok.
- Kedvenc székeimen addig tudok ülni, ameddig csak akarok.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy 1 óránál tovább üljek.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy félóránál tovább üljek.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy 10 percnél tovább üljek.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy bármennyit is üljek.

6. fejezet - Állás

- Külön fájdalom nélkül addig tudok állni, ameddig csak akarok.
- Addig tudok állni, ameddig csak akarok, de ez külön fájdalommal jár.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy 1 óránál tovább álljak.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy félóránál tovább álljak.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy 10 percnél tovább álljak.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy bármennyit is álljak.

7. fejezet - Alvás

- Fájdalom soha nem zavar az alvásban.
- Fájdalom néha zavar az alvásban.
- A fájdalom miatt 6 óránál kevesebbet alszom.
- A fájdalom miatt 4 óránál kevesebbet alszom.
- A fájdalom miatt 2 óránál kevesebbet alszom.
- A fájdalom megakadályoz abban, hogy bármennyit is aludjak.

8. fejezet – Nemi élet (amennyiben Önt érinti ez a kérdés)

- Nemi életem normális és nem okoz külön fájdalmat.
- Nemi életem normális, de némi fájdalommal jár.
- Nemi életem majdnem normális, de nagy fájdalommal jár.
- Nemi életemet a fájdalom erősen korlátozza.
- A nemi életem majdnem hiányzik a fájdalom miatt.
- A nemi életet a fájdalom lehetetlenné teszi számomra.

9. fejezet - Társasági élet

- A társasági életem normális és nem okoz külön fájdalmat.
- A társasági életem normális, de fokozza a fájdalmaimat.
- A fájdalomnak nincs jelentős hatása a társasági életemre, kivéve a több energiát igénylő tevékenységeket, pl. sport, stb.
- A fájdalom korlátoz a társasági életben, ezért ritkábban járok el hazulról.
- A fájdalom társasági életemet az otthonomra korlátozza.
- A fájdalom miatt nincs társasági életem.

10. fejezet - Utazás

- Bárhova el tudok utazni fájdalom nélkül.
- Bárhova el tudok utazni, de ez külön fájdalommal jár.
- A fájdalom rossz, de meg tudom oldani a két óránál hosszabb utazásokat.
- A fájdalom utazásaimat kevesebb, mint egy órára korlátozza.
- A fájdalom az elengedhetetlen utazásaimat 30 percnél rövidebbre korlátozza.
- A fájdalom akadályoz az utazásban kivéve a kezelésekre való eljutást.