

Roland-Morris Disability Kérdőív

Amikor fáj a háta, nehézséget okozhat néhány dolog, amit általában el szokott végezni. Az alábbiakban olyan mondatokat talál, amelyekkel mások jellemezték önmagukat, amikor fáj a hátuk. A mondatok elolvasásakor találhat olyat, ami pontosan az Ön *mai* állapotát írja le. Az állítások olvasásakor a saját, *mai* állapotára gondoljon. Ha olyan mondatot olvas, amely a *mai* állapotát írja le, jelölje meg (☒) a mellette lévő négyzetet, egyéb esetben, hagyja üresen és folytassa a következővel. **Kérjük, ügyeljen arra, hogy csak akkor jelölje meg a négyzetet, ha biztos benne, hogy az állítás az Ön *mai* állapotát írja le.**

1. A nap nagy részét otthon töltöm a hátam miatt.
2. Gyakran változtatok testhelyzetet, hogy megpróbáljam a hátamat kényelembe helyezni.
3. A hátam miatt a szokásosnál lassabban járok.
4. A hátam miatt semmilyen házimunkát nem végzek, amit egyébként szoktam.
5. A hátam miatt használom a korlátot, amikor felmegyek a lépcsőn.
6. A hátam miatt gyakrabban fekszem le pihenni.
7. A hátam miatt fogódkodnom kell, hogy fel tudjak állni a fotelból.
8. A hátam miatt próbálok másokat megkérni, hogy végezzenek el helyettem dolgokat.
9. A szokásosnál lassabban öltözöm fel a hátam miatt.
10. Csak rövid ideig tudok állni a hátam miatt.
11. A hátam miatt kerülöm a hajolgatást vagy térdelést.
12. A székből való felállást nehéznek találom a hátam miatt.
13. Majdnem mindig fáj a hátam.
14. Az ágyban való megfordulást nehéznek találom a hátam miatt.
15. A hátfájdalmam miatt nincs túl jó étvágyam.
16. Nehezen veszem fel a zoknim (harisnyám) a hátfájdalmam miatt.
17. Csak rövid távolságokat gyalogok a hátam miatt.
18. A hátam miatt rosszabbul alszom.
19. A hátfájdalmam miatt segítséggel öltözködöm.
20. A hátam miatt a nap nagy részét ülve töltöm.
21. Kerülöm a nehéz otthoni munkákat a hátam miatt.
22. A hátfájdalmam miatt a szokásosnál ingerültebb és mogorvább vagyok az emberekkel.
23. A hátam miatt a szokásosnál lassabban megyek a lépcsőn felfelé.
24. A nap nagy részét az ágyban töltöm a hátam miatt.