

Nek onvermogen index

Neck disability index

Naam: _____

Datum: _____

Fysiotherapeut: _____

Pijn

- Ik heb nu geen pijn.
- Ik heb nu weinig pijn.
- Ik heb nu matige pijn.
- Ik heb nu vrij hevige pijn.
- Ik heb nu zeer hevige pijn.
- Ik heb nu de slechts denkbare pijn.

Persoonlijke verzorging (wassen, aan en uitkleden)

- Ik kan goed voor mezelf zorgen zonder dat de pijn toeneemt.
- Ik kan goed voor mezelf zorgen hoewel dat de pijn doet toenemen.
- Voor mezelf zorgen is pijnlijk en gaat langzaam en voorzichtig.
- Voor mezelf zorgen lukt goed maar vaak met enige hulp.
- Elke dag voor mezelf zorgen lukt meestal alleen met hulp.
- Ik kan mezelf niet aankleden; mezelf wassen gaat moeilijk en ik blijf in bed.

Tillen

- Ik kan een zwaar gewicht tillen zonder dat de pijn toeneemt.
- Ik kan een zwaar gewicht tillen, maar dat doet de pijn toenemen.
- De pijn weerhoudt mij van het optillen van een zwaar gewicht van de grond, maar
- Het zou wel kunnen, wanneer dat gewicht hoger (b.v. op een tafel) gelegen is.
- Ik kan alleen zeer lichte gewichten tillen.
- Ik kan helemaal niets tillen of dragen.

Lezen

- Ik kan zoveel lezen als ik wil zonder pijn in mijn nek.
- Ik kan zoveel lezen als ik wil met weinig pijn in mijn nek.
- Ik kan zoveel lezen als ik wil met matige pijn in mijn nek.
- Ik kan niet zo veel lezen als ik zou willen vanwege de matige pijn in mijn nek.
- Ik kan bijna niet meer lezen vanwege de hevige pijn in mijn nek.
- Ik kan helemaal niet meer lezen.

Hoofdpijn

- Ik heb helemaal geen hoofdpijn.
- Ik heb af en toe lichte hoofdpijn.
- Ik heb af en toe matige hoofdpijn.
- Ik heb vaak matige hoofdpijn.
- Ik heb vaak hevige hoofdpijn.
- Ik heb bijna altijd hoofdpijn.

Praktijk Hazepaterslaan

Hazepaterslaan 2

2012 HP Haarlem Tel: 023-5329796

Concentratie

- Ik kan mij goed concentreren zonder moeite wanneer ik dat wil.
- Ik kan mij goed concentreren met enige moeite wanneer ik dat wil.
- Het kost mij duidelijk moeite om te concentreren wanneer ik dat wil.
- Het kost mij veel moeite om te concentreren wanneer ik dat wil.
- Het kost mij zeer veel moeite om te concentreren wanneer ik dat wil.
- Ik kan mij helemaal niet concentreren.

Werk

- Ik kan zoveel werk doen als ik wil.
- Ik kan alleen mijn gewone werk doen, maar niet meer.
- Ik kan het grootste deel van mijn gewone werk doen, maar niet meer.
- Ik kan mijn gewone werk niet doen.
- Ik kan bijna geen enkel werk meer doen.
- Ik kan helemaal niet meer werken.

Autorijden

- Ik kan autorijden zonder enige nekpijn.
- Ik kan autorijden zo lang als ik wil met weinig pijn in mijn nek.
- Ik kan autorijden zo lang als ik wil met matige pijn in mijn nek.
- Ik kan niet autorijden zolang als ik wil vanwege de matige pijn in mijn nek.
- Ik kan bijna niet meer autorijden vanwege de hevige pijn in mijn nek.
- Ik kan helemaal niet meer autorijden.

Slapen

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

Vrije tijd

- Ik kan aan alle activiteiten meedoen zonder enige pijn in mijn nek.
- Ik kan aan alle activiteiten meedoen, met enige pijn in mijn nek.
- Vanwege de pijn in mijn nek kan ik aan de meeste, maar niet alle, gebruikelijke activiteiten meedoen.
- Vanwege de pijn in mijn nek kan ik aan maar weinig gebruikelijke activiteiten meedoen.
- Vanwege de pijn aan mijn nek kan ik nagenoeg aan geen activiteiten meedoen.
- Ik kan aan geen enkele activiteit meer meedoen.