

# Vragenlijst Nekpijn

Uw naam :

Datum :

Deze vragenlijst werd ontworpen om ons informatie te geven over hoe uw nekklachten uw mogelijkheden beïnvloeden om uzelf in het dagelijks leven te redden.

Graag alle vragen beantwoorden. Kruis **een** mogelijkheid in iedere vraag aan, die **vandaag** het best bij u past.

## Vraag 1. 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 ergst denkbare pijn

## Vraag 2. 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, 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 meestal in bed

## Vraag 3. TILLEN

- Ik kan zwaar gewicht tillen zonder dat de pijn toeneemt
- Ik kan zwaar gewicht tillen, maar dat doet pijn toenemen
- De pijn weerhoudt mij van het optillen van een zwaar gewicht van de grond, maar zou dat wel kunnen wanneer dat gewicht hoger (bv. op tafel) gesitueerd is
- De pijn weerhoudt mij ervan om zware dingen op te tillen, maar het lukt me wel om lichte tot middelzware gewichten te tillen als ze makkelijk geplaatst zijn
- Ik kan allen zeer lichte gewichten tillen
- Ik kan helemaal niets tillen of dragen

## Vraag 4. LEZEN

- Ik kan zo veel lezen als ik wil zonder pijn in mijn nek
- Ik kan zo veel lezen als ik wil met weinig pijn in mijn nek
- Ik kan zo veel 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

## Vraag 5. 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

## Vraag 6. CONCENTRATIE

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

## Vraag 7. WERK

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

## Vraag 8. 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 zo lang 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

## Vraag 9. 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)

## Vraag 10. VRIJE TIJD

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