

Boyun Ağrısı Sorgulama Formu

Hazırlayan: Cumhur Kılınçer

Adı Soyadı: _____

Tarih: _____ Protokol No: _____

Yanıtlamanızı istediğimiz bu sorgulama boyun ağrısının sizi ne kadar etkilediğini, gündelik işlerinize ne ölçüde engel olduğunu anlamak içindir. Aşağıdaki bölümlerde size en çok uygun yanıtı işaretleyiniz. Bazı bölümlerde birden fazla seçenek size uyabilir ancak lütfen size en fazla uyanı işaretleyiniz. İşbirliğiniz için şimdiden teşekkür ederiz.

1. Ağrının şiddeti

- Şu anda ağrım yok
- Şu anda hafif bir ağrım var
- Gelip giden orta şiddette ağrım var
- Sürekli orta şiddette bir ağrım var
- Gelip giden şiddetli bir ağrım var
- Sürekli şiddetli bir ağrım var

2. Kişisel bakım

- Ağrıdan sakınmak için yıkanma ve giyinme tarzımı değiştirmem gerekmedi
- Biraz ağrıya neden olsa bile yıkanma ve giyinme şeklimi değiştirmedim
- Yıkanma ve giyinme ağrımı artırıyor, fakat bunları yıkanma ve giyinme tarzımı değiştirmeden yapabiliyorum
- Yıkanma ve giyinme ağrımı artırdığı için bunları yapma tarzımı değiştirmeyi gerekli buluyorum
- Ağrı nedeniyle yıkanma ve giyinmenin bir kısmını yardımsız yapamıyorum
- Ağrı nedeniyle yardımsız yıkanamıyorum ve giyinemiyorum

3. Ağır Kaldırma

- Ağrıda artma olmadan ağır yükleri kaldırabilirim
- Ağır yükleri kaldırabilirim, fakat bu ağrının artmasına sebep olur
- Ağrım ağır yükleri yerden kaldırmamı engelliyor
- Ağrım ağır yükleri yerden kaldırmamı engelliyor, ancak eğer uygun konuma, örneğin masa üzerine yerleştirilirse kaldırabilirim
- Ağrım ağır yükleri yerden kaldırmamı engelliyor, ancak orta ağırlıktaki yükleri eğer uygun konuma yerleştirilirse kaldırabilirim
- Genellikle çok hafif yükleri kaldırabilirim

4. Okuma

- Okurken hiç ağrım olmuyor
- Okurken biraz ağrım oluyor, fakat istediğim kadar okuyorum
- Okurken orta şiddette ağrım oluyor, fakat istediğim kadar okuyorum
- Okurken orta şiddette ağrım oluyor ve istediğim kadar okumamı engelliyor
- Okurken şiddetli ağrım oluyor ve istediğim kadar okumamı engelliyor
- Hiç okutmuyor

5. Baş ağrısı

- Baş ağrım yok
- Nadir gelen hafif bir baş ağrım oluyor
- Nadir gelen orta şiddette bir baş ağrım oluyor
- Sıkça gelen orta şiddette bir baş ağrım oluyor
- Sıkça gelen şiddetli bir baş ağrım oluyor
- Hemen her zaman baş ağrım var

6. Düşünme konsantrasyonu

- Zorlanmaksızın konsantre olabiliyorum
- Hafif bir zorlukla konsantre olabiliyorum
- Orta derecede bir zorlukla konsantre olabiliyorum
- Zorlukla konsantre olabiliyorum
- Çok zor konsantre olabiliyorum
- Konsantre olamıyorum

7. Uyuma

- Yatakta hiç ağrım olmuyor
- Yatakta ağrım oluyor ancak uyumamı engellemiyor
- Ağrı nedeniyle normal gece uykularım dörtte bir (1/4) azaldı
- Ağrı nedeniyle normal gece uykularım yarı yarıya (1/2) azaldı
- Ağrı nedeniyle normal gece uykularım dörtte üç (3/4) azaldı
- Ağrım uyumamı engelliyor

8. İş Yaşamı

- İstedğim kadar çalışabiliyorum
- Genellikle üstüme düşenleri yapabiliyorum, fazlasını değil
- İşimin çoğunu yapabiliyorum, fazlasını değil
- Genellikle üstüme düşenleri tam yapamıyorum
- Çok zor iş yapabiliyorum
- Hiç çalışmıyorum

9. Sosyal Yaşam

- Sosyal yaşamım normal ve bu bana ağrı vermiyor.
- Sosyal yaşamım normal ama ağrımın derecesinde artış oluyor.
- Ağrı çok fazla enerji gerektiren hobilerimi (Örneğin dans etmek) kısıtlama dışında sosyal hayatımı belirgin olarak etkilemiyor.
- Ağrı sosyal yaşamımın kısıtladı ve çok sık dışarı çıkmıyorum.
- Ağrı nedeniyle sosyal hayatım ev içinde sınırlı
- Ağrı nedeniyle hiç sosyal hayatım yok

10. Araba Sürme

- Sürerken ağrı olmuyor
- Sürerken biraz ağrı oluyor, fakat istediğim kadar sürebiliyorum
- Sürerken orta şiddette ağrı oluyor, fakat istediğim kadar sürebiliyorum
- Sürerken orta şiddette ağrı oluyor ve istediğim kadar sürmemi engelliyor
- Şiddetli ağrı nedeniyle zorlukla araba sürüyorum
- Hiç süremiyorum

Eğer şoförlüğünüz yoksa ve zaten araba kullanmıyorsanız, bu bölümü doldurunuz. Şoförlüğünüz varsa, doldurmayınız:

11. Seyahat

- Seyahat esnasında hiç ağrı olmuyor
- Seyahat esnasında biraz ağrı oluyor, fakat alışık olduğum hiçbir seyahat türü ağrıyı daha kötü yapmıyor.
- Seyahat esnasında daha fazla ağrı oluyor, fakat bu beni değişik seyahat türleri aramaya yöneltmiyor.
- Seyahat esnasında beni değişik seyahat türleri aramaya yönelten fazladan ağrı oluyor.
- Ağrı tüm seyahat şekillerini kısıtlıyor.
- Ağrı nedeniyle sadece yatarak seyahat edebiliyorum.