



Velkommen til kartlegging ved Kolbotn Fysikalske Institutt (KFI)

Det er fint om du skriver ut og fyller ut dette i forkant av undersøkelsen (det skal ikke sendes).

Ta gjerne med et håndkle og evt medisinske opplysninger.

Har du helseforsikring?

Yrke og evt sykmelding:

Diagnose og hovedgrunn til at du ønsker manuellterapi/ fysioterapi:

Hvis du har smerter; - Hva lindrer disse?

- Hva forverrer disse?

Hva er ditt mål med behandlingen/opptreningen?

Hva tror du at du må gjøre for å nå målet?

Hvordan er din allmenntilstand (matlyst, vekttap, energi, nattsmerte)?

Hva frykter du mest i forbindelse med din nåværende helse?

Har du forsøkt annen behandling og i så fall hvilken? Angi gjerne årstall

Medikamenter (det holder å beskrive hva de hjelper for):

Andre skader/sykdommer enn det du har nevnt over:

Hvordan har aktivitetsnivået ditt vært siste 3 mnd?

SKJEMA OM HEMMENDE NAKKEPLAGER (Norwegian version of the NDI)

☐ (1) IKKE UTFYLT

VEILEDNING: Dette spørreskjemaet er laget for å gi informasjon om hvorledes dine smerter i nakken har påvirket din evne til å klare deg i dagliglivet. Vennligst svar på hver del og kryss av bare den ENE ruta i hver del som passer for deg. Vi er klar over at du kan synes at to av utsagnene i en og samme del kan passe for deg, men vennligst bare kryss av i den ruta som kommer nærmest til å beskrive ditt problem.

Del 1 - Smerteintensitet	Del 4 - Lesing
☐ Jeg har ingen smerter akkurat nå. ☐ Smertene er svært svake akkurat nå. ☐ Smertene er moderate akkurat nå. ☐ Smertene er nokså sterke akkurat nå. ☐ Smertene er meget sterke akkurat nå. ☐ Smertene er de verst tenkelige akkurat nå.	☐ Jeg kan lese så mye som jeg ønsker, uten at det gir smerter i nakken. ☐ Jeg kan lese så mye som jeg ønsker, men med svake smerter i nakken. ☐ Jeg kan lese så mye som jeg ønsker, men med moderate smerter i nakken. ☐ Jeg kan ikke lese så mye som jeg ønsker, på grunn av nokså sterke smerter i nakken. ☐ Jeg kan omtrent ikke lese i det hele tatt, på grunn av meget sterke smerter i nakken. ☐ Jeg kan ikke lese i det hele tatt, på grunn av smerter i nakken.
Del 2 - Personlig stell (vaske seg, kle på seg, osv.)	Del 5 - Hodepine
☐ Jeg kan stelle meg selv som normalt, uten at det gir ekstra smerter. ☐ Jeg kan stelle meg selv som normalt, men det gir ekstra smerter. ☐ Det er smertefullt å stelle seg, og jeg er langsam og forsiktig. ☐ Jeg trenger noe hjelp, men klarer mesteparten av mitt personlige stell. ☐ Jeg trenger hjelp hver dag med mesteparten av mitt personlige stell. ☐ Jeg klarer ikke å kle på meg, har vansker med å vaske meg og holder meg i senga.	☐ Jeg har ikke hodepine i det hele tatt. ☐ Jeg har svak hodepine som kommer nå og da. ☐ Jeg har moderat hodepine som kommer nå og da. ☐ Jeg har moderat hodepine som kommer jevnlig. ☐ Jeg har sterk hodepine som kommer jevnlig. ☐ Jeg har hodepine nesten hele tiden.
Del 3 - Løfting	
☐ Jeg kan løfte noe tungt uten at det gir ekstra smerter. ☐ Jeg kan løfte noe tungt, men det gir ekstra smerter. ☐ Smerter hindrer meg i å løfte noe tungt opp fra gulvet, men jeg kan klare det hvis det er gunstig plassert, for eksempel på et bord. ☐ Smerter hindrer meg i å løfte noe tungt, men jeg kan klare noe lett eller middels tungt hvis det er gunstig plassert. ☐ Jeg kan bare løfte noe meget lett. ☐ Jeg kan ikke løfte eller bære noe i det hele tatt.	

SKJEMA OM HEMMENDE NAKKEPLAGER - forts.

Del 6 - Konsentrasjon	Del 9 - Søvn
☐ Jeg kan konsentrere meg uten vansker.	☐ Jeg har ikke problemer med å sove.
☐ Jeg kan konsentrere meg med små vansker.	☐ Søvnmin er litt forstyrret (mindre enn 1 times søvnløshet).
☐ Jeg har nokså store vansker med å konsentrere meg.	☐ Søvnmin er noe forstyrret (1-2 timers søvnløshet).
☐ Jeg har store vansker med å konsentrere meg.	☐ Søvnmin er moderat forstyrret (2-3 timers søvnløshet).
☐ Jeg har svært store vansker med å konsentrere meg.	☐ Søvnmin er sterkt forstyrret (3-5 timers søvnløshet).
☐ Jeg kan ikke konsentrere meg i det hele tatt.	☐ Søvnmin er fullstendig forstyrret (5-7 timers søvnløshet).
Del 7 - Arbeid (eller daglige gjøremål)	Del 10 - Fritid
☐ Jeg kan gjøre så mye arbeid som jeg ønsker.	☐ Jeg er i stand til å drive med alle mine fritidsaktiviteter uten at det gir smerter i nakken overhodet.
☐ Jeg kan gjøre mitt vanlige arbeid, men ikke mer.	☐ Jeg er i stand til å drive med alle mine fritidsaktiviteter, men med noe smerter i nakken.
☐ Jeg kan gjøre mesteparten av mitt vanlige arbeid, men ikke mer.	☐ Jeg er i stand til å drive med de fleste av, men ikke alle, mine vanlige fritidsaktiviteter på grunn av smerter i nakken.
☐ Jeg kan ikke gjøre mitt vanlige arbeid.	☐ Jeg er bare i stand til å drive med noen få av mine vanlige fritidsaktiviteter, på grunn av smerter i nakken.
☐ Jeg kan omtrent ikke gjøre noe arbeid i det hele tatt.	☐ Jeg kan omtrent ikke drive med noen fritidsaktiviteter, på grunn av smerter i nakken.
☐ Jeg kan ikke gjøre noe arbeid i det hele tatt.	☐ Jeg kan ikke drive med fritidsaktiviteter i det hele tatt.
Del 8 - Bilkjøring	
☐ Jeg kan kjøre en bil uten at det gir smerter i nakken.	
☐ Jeg kan kjøre en bil så lenge som jeg ønsker, men med svake smerter i nakken.	
☐ Jeg kan kjøre en bil så lenge som jeg ønsker, men med moderate smerter i nakken.	
☐ Jeg kan ikke kjøre en bil så lenge som jeg ønsker, på grunn av nokså sterke smerter i nakken.	
☐ Jeg kan omtrent ikke kjøre en bil i det hele tatt, på grunn av meget sterke smerter i nakken.	
☐ Jeg kan ikke kjøre en bil i det hele tatt, på grunn av smerter i nakken.	

Skraver (tegn in) områdene på kroppen hvor du har hatt smerter i løpet av de siste 14 dager.

