**Индекс ограничения жизнедеятельности из-за боли в шее.**

Этот опросник разработан специально для того, чтобы стало ясно, насколько боль в шее ограничивает Вашу жизнедеятельность.Пожалуйста, в каждом разделе отметьте ***одно******утверждение***, которое больше всего соответствует вашему состоянию ***на настоящий момент***. Вам может показаться, что в каждом разделе содержится более одного утверждения, относящихся к Вам. Однако, пожалуйста, отметьте только **одно утверждение**, точнее всего описывающее Ваше состояние.

**1. Интенсивность боли в шее.**

□ В настоящий момент у меня нет боли в шее.

□ В настоящий момент боль в шее очень лёгкая.

□ В настоящий момент боль в шее умеренная.

□ В настоящий момент боль в шее довольно сильная.

□ В настоящий момент боль в шее очень сильная.

□ В настоящий момент боль в шее самая сильная из всех болей, которые только можно себе представить.

**2. Самообслуживание (умывание, одевание и т.п.).**

□ Я могу обслуживать себя нормально без особой боли в шее.

□ Я могу обслуживать себя нормально с некоторой болью в шее.

□ Самообслуживание причиняет мне боль в шее, и мне приходится быть медлительным и осторожным.

□ Я нуждаюсь в посторонней помощи, но в основном, обслуживаю себя самостоятельно.

□ Чтобы обслуживать себя нормально, я по большей части нуждаюсь в ежедневной посторонней помощи.

□ Я не могу самостоятельно одеться. Я с трудом умываюсь и остаюсь в постели.

**3. Поднимание предметов.**

□ Я могу поднимать тяжёлые предметы без особой боли в шее.

□ Я могу поднимать тяжёлые предметы с некоторой болью в шее.

□ Боль в шее мешает мне поднимать тяжёлые предметы с пола, но я могу справиться, если они расположены удобно, например – на столе.

□ Боль в шее мешает мне поднимать тяжёлые предметы с пола, но я могу справиться с лёгкими предметами или предметами средней тяжести, если они удобно расположены.

□ Я могу поднимать только очень лёгкие предметы.

□ Я вовсе не могу ни поднять, ни перенести что-либо.

**4. Чтение (в том числе с экрана компьютера).**

□ Я могу читать столько, сколько захочу, без боли в шее.

□ Я могу читать столько, сколько захочу, с лёгкой болью в шее.

□ Я могу читать столько, сколько захочу, с умеренной болью в шее.

□ Я не могу читать столько, сколько захочу, из-за умеренной боли в шее.

□ Я не могу читать столько, сколько захочу, из-за сильной боли в шее.

□ Из-за боли в шее я не могу читать совсем.

**5. Головная боль.**

□ У меня нет головных болей.

□ У меня нечасто бывают слабые головные боли.

□ У меня нечасто бывают умеренные головные боли.

□ У меня часто бывают умеренные головные боли.

□ У меня часто бывают сильные головные боли.

□ Голова болит постоянно.

**6. Концентрация внимания, сосредоточение.**

□ Я могу полностью сосредоточиться без особых затруднений.

□ Я могу полностью сосредоточиться с небольшими затруднениями.

□ Чтобы сосредоточиться, мне нужно приложить достаточное усилие.

□ Мне довольно трудно сосредоточиться.

□ Мне крайне тяжело сосредоточиться.

□ Я не могу сосредоточиться совсем.

**7. Работоспособность.**

□ Я могу работать столько, сколько необходимо вообще без боли в шее.

□ Я могу работать, сколько необходимо, с лёгкой болью в шее.

□ Я работаю столько, сколько необходимо, с умеренной болью в шее.

□ Я не могу работать столько, сколько необходимо, из-за умеренной боли в шее.

□ Из-за сильной боли в шее я с трудом делаю какую-либо работу.

□ Из-за сильной боли в шее я не могу работать совсем.

**8. Вождение.**

□ Я могу водить машину вообще без боли в шее.

□ Я могу водить машину столько, сколько захочу, с лёгкой болью в шее.

□ Я могу водить машину столько, сколько захочу, с умеренной болью в шее.

□ Я не могу водить машину столько, сколько захочу, из-за умеренной боли в шее.

□ Из-за сильной боли в шее я с большим трудом могу водить машину.

□ Из-за боли в шее я не могу водить машину совсем.

**9. Сон.**

□ У меня нет проблем со сном.

□ Из-за боли в шее мой сон слегка нарушен (менее чем один час бессонницы).

□ Из-за боли в шее мой сон немного нарушен (1-2 часа бессонницы).

□ Из-за боли в шее мой сон умеренно нарушен (2-3 часа бессонницы).

□ Из-за боли в шее мой сон сильно нарушен (3-5 часов бессонницы).

□ Из-за боли в шее мой сон полностью нарушен (5-7 часов бессонницы).

**10. Отдых и Досуг (свободное время).**

□ Я могу отдыхать и развлекаться вообще без боли в шее.

□ Я могу отдыхать и развлекаться с некоторой болью в шее.

□ Из-за боли в шее мне доступно большинство, но не все виды отдыха и развлечений.

□ Из-за боли в шее мне доступны лишь некоторые виды отдыха и развлечений.

□ Из-за боли в шее я могу отдыхать и развлекаться с большим трудом.

□ Из-за боли в шее я совсем не могу отдыхать и развлекаться.