

## Индекс ограничения жизнедеятельности из-за боли в шее

Вопросник разработан специально для того, чтобы помочь нам понять, насколько боль в шее ограничивает вашу жизнедеятельность. Пожалуйста, отметьте **одно** из утверждений каждого раздела, которое точнее всего соответствует вашему состоянию **на сегодня**.

### 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.
- Иногда меня беспокоит лёгкая головная боль.
- Иногда меня беспокоит умеренная головная боль.
- Меня часто беспокоит умеренная головная боль.
- Меня часто беспокоит сильная головная боль.
- 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.

Дата \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

**Пояснение:**

Иногда, при заполнении первого раздела опросника, рекомендация оценить своё состояние «на настоящий момент» вызывает следующий комментарий пациентов: «сейчас, то есть в *настоящий момент*, моя шея не болит. Но вечером после работы может заболеть». Под фразой «в настоящий момент» автором NDI предложено понимать период, равный, примерно, одним суткам. Поэтому в рекомендациях к вопроснику, мы просим пациентов оценить их состояние «на сегодня».

**Способ оценки степени ограничения жизнедеятельности из-за боли в шее.**

Опросник содержит всего 10 разделов; в свою очередь, каждый из десяти разделов содержит по 6 утверждений. Каждому утверждению присваивают балл от 0 до 5 так, что первому утверждению соответствует 0, а последнему – 5. Так, например, утверждению первого раздела «в настоящий момент боль в шее умеренная» соответствует 2 балла, а утверждению «в настоящий момент боль в шее довольно сильная» - 3 балла.

После того, как пациент заполнил опросник, вычисляют общее число баллов, суммируя число баллов по каждому разделу. Затем определяют степень ограничения жизнедеятельности.

Ограничение жизнедеятельности можно оценить в баллах или в процентах. Ограничение жизнедеятельности в баллах оценивают по шкале от 0 до 50, поскольку минимальное число баллов, которое можно набрать по шкале, равно 0, а максимальное – 50. Например, пациент заполнил все 10 разделов опросника, и сумма баллов равна 16. Это значит, что его жизнедеятельность ограничена на 16 баллов.

Иногда, пациенты пропускают один из разделов опросника, чаще всего – раздел «Вождение». (Как правило, это пациенты пользующиеся, преимущественно, общественным транспортом). В таких случаях, ограничение жизнедеятельности оценивают в процентах. Для этого, сумму баллов делят на 45 (максимальное число баллов, которое можно набрать, заполнив 9 разделов опросника), умножают на 100%. Например, после заполнения пациентом 9 разделов опросника сумма баллов равна 16. Тогда,  $16/45 \times 100\% = 35,55\%$ . Округлив дробное число до целого получим 36%.

**Интерпретация результатов в баллах:** 0 – 4 баллов = нет ограничения жизнедеятельности; 5 – 14 = ограничение лёгкое; 15 – 24 = умеренное; 25 – 34 = сильное; > 35 = полное.

**Интерпретация результатов в процентах:** 0% – 9% = нет ограничения жизнедеятельности; 10% – 29% = ограничение лёгкое; 30% – 49% = умеренное; 50% – 69% = сильное; > 70% = полное.