

Hodnotenie bolesti – upravený dotazník podľa Rolanda

Trpíte bolesťami chrbtice alebo máte bolesti v dolnej končatine a obtiaže pri vykonávaní bežných denných činnostiach?

Otázky sú formulované tak, aby ste vypovedali o Vašom súčasnom stave, tj. dnešnom.

Na otázky, ktoré sa vzťahujú k Vašmu **súčasnému** stavu zaškrtnite **ÁNO**.

Pri otázkach, ktoré nesúvisia s Vaším **súčasným** stavom zaškrtnite **NIE**.

Áno	Nie	1. Trávim väčšinu času doma, pretože ma limitujú bolesti chrbtice alebo v dolnej končatine (ďalej len DK).
Áno	Nie	2. Často striedam (mením) polohy, aby som nemal také bolesti chrbtice či v DK.
Áno	Nie	3. Chodím pomalšie než obvykle, pretože ma limitujú bolesti chrbtice alebo v DK.
Áno	Nie	4. Pretože mám bolesti chrbtice, nemôžem vykonávať práce okolo domu, v byte.
Áno	Nie	5. Pretože mám bolesti chrbtice, používam palicu pri chôdzi po schodoch.
Áno	Nie	6. Pretože mám bolesti chrbtice, musím sa niečoho pridržať, aby som sa zdvihol z kresla/stoličky .
Áno	Nie	7. Obliekam sa omnoho pomalšie z dôvodu bolesti chrbtice alebo v DK.
Áno	Nie	8. Dokážem vydržať stáť na mieste len krátku dobu, pretože mám bolesti v DK.
Áno	Nie	9. Pretože mám bolesti chrbtice, snažím sa neohýbať a nekľakám si.
Áno	Nie	10. Mám problémy s obliekaním ponožiek, pretože mám bolesti v DK.
Áno	Nie	11. Obtiažne sa otáčam na posteli, pretože mám bolesti chrbtice alebo v DK.
Áno	Nie	12. Moja chrbtica alebo DK pobolievajú takmer po celú dobu mojich problémov.
Áno	Nie	13. Obtiažne vstávam zo stoličky alebo z postele, pretože mám bolesti chrbtice alebo v DK.
Áno	Nie	14. Som schopný(á) vykonávať iba krátke prechádzky pretože mám bolesti chrbtice alebo v DK.
Áno	Nie	15. Nespím príliš dobre, pretože mám bolesti chrbtice alebo v DK.
Áno	Nie	16. Prerušil(a) som všetku namáhavú prácu v okolí domu pretože mám bolesti chrbtice alebo v DK.
Áno	Nie	17. Pretože mám bolesti chrbtice som viac netolerantní voči svojmu okoliu a omnoho rýchlejšie sa nahnevám ako obvykle.
Áno	Nie	18. Pretože mám bolesti chrbtice , chodím po schodoch omnoho pomalšie než obvykle.
Áno	Nie	19. Zostávam v posteli omnoho dlhšie a častejšie než obvykle vďaka bolestiam chrbtice alebo v DK.
Áno	Nie	20. Pretože mám bolesti chrbtice, došlo k zníženiu mojich sexuálnych aktivít.
Áno	Nie	21. Bolesťivé miesto si neustále držím alebo masírujem.
Áno	Nie	22. pretože mám bolesti chrbtice, vykonávam domáce práce omnoho menej, ako bolo mojím zvykom.
Áno	Nie	23. často rozprávam o svoji obtiažach svojmu okoliu.

Stanovenie konkrétneho cieľa pacienta

Do tabuľky s názvom aktivity si vypíšte tri dôležité činnosti, ktoré momentálne nemôžete vykonávať v dôsledku bolesti chrbtice alebo bolesti v DK. Potom sa pozrite na úsečku, kde 0 znamená úplnu neschopnosť každej z týchto troch činností a 10 znamená som schopný vykonávať všetky činnosti v takej miere ako v dobe, keď som nemal žiadne bolesti chrbtice.

Vyberte si číslo medzi 0 – 10, ktoré vyjadruje vaše súčasné schopnosti pri každej z týchto troch činností a napíšte zvolené číslo do tabuľky vpravo.

Aktivity	0-10
1.	
2.	
3.	

Žiadna bolesť

Nezniesiteľná bolesť

