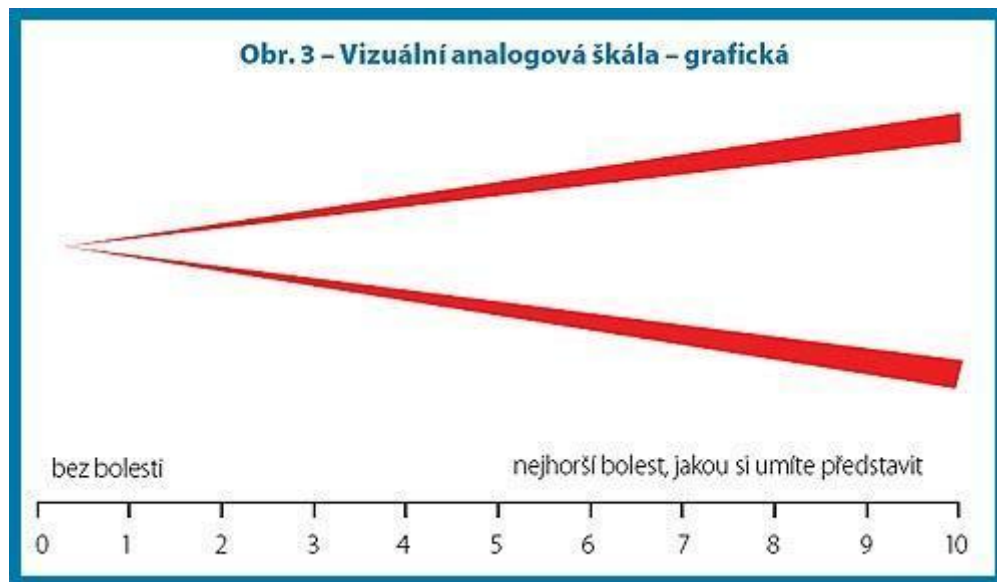


Přílohy

Příloha č. 1: Numerická škála bolesti a Oswestry LBPDQ



(Ságová, Znojová, 2005)

Oswestry low back pain disability questionnaire

Úvod

Tento dotazník nás má informovat o tom, jak Vaše bolest v zádech ovlivňuje schopnost zvládat běžné aktivity denního života. Zaškrtněte, prosím, **pouze JEDEN** čtvereček z každé sekce u tvrzení, které je pro Vás nejpříhodnější. Uvědomujeme si, že můžete pokládat dvě i více tvrzení v jedné sekci za Vámi vyhovující, ale prosíme o označení pouze jednoho, který nejlépe popisuje Váš problém.

Sekce 1 – Intenzita bolesti

- V tomto okamžiku nemám žádnou bolest
- Bolest je v tomto okamžiku velmi mírná
- Bolest je v tomto okamžiku mírná
- Bolest je v tomto okamžiku docela velká
- Bolest je v tomto okamžiku velmi velká
- Bolest je v tomto okamžiku nejhorší, jakou si umím představit

Sekce 2 – Osobní péče (mytí, oblékání, atd.)

- Mohu se o sebe postarat bez omezení, aniž by mi to působilo bolest
- Mohu se o sebe postarat bez omezení, ale působí mi to jistou bolest.
- Při osobní péči pociťuji bolest, jsem pomalý/á a opatrný/á
- Potřebuji jistou pomoc, ale zvládám většinu mé osobní péče
- Potřebuji pomoci každý den ve většině aspektů mé osobní péče
- Nejsem schopen/na se obléci, s obtížemi se umyji, zůstávám v posteli

Sekce 3 – Zvedání břemene

- Mohu zvednout těžké břemeno, aniž by mi to působilo bolest
- Mohu zvednout těžké břemeno, ale působí mi to jistou bolest
- Bolest mi brání ve zvedání těžkých břemen z podlahy, ale zvládnou to, je-li břemeno vhodně umístěno, např. na stole
- Bolest mi brání ve zvedání těžkých břemen, ale zvládnou to, pokud je břemeno lehké až středně těžké, a je vhodně umístěno
- Mohu zvednout pouze velmi lehká břemena
- Nemohu zvednout nebo nést vůbec nic

Sekce 4 – Chůze

- Bolest mě neomezuje v ujití jakékoli vzdálenosti
- Bolest mi brání ujit více než 2 kilometry
- Bolest mi brání ujit více než 1 kilometr
- Bolest mi brání ujit více než 500 metrů
- Chodit mohu pouze s pomocí vycházkové hole nebo berlí
- Většinu času jsem na lůžku

Sekce 5 - Sezení

- Mohu sedět na jakékoliv židli po libovolnou dobu
- Mohu sedět pouze na vybrané židli po libovolnou dobu
- Bolest mi brání v sezení delším než 1 hodin
- Bolest mi brání v sezení delším než 30 minut
- Bolest mi brání v sezení delším než 10 minut
- Bolest mi brání v jakémkoliv sezení

Sekce 6 - Stání

- Mohu stát, jak dlouho chci, aniž bych pociťoval bolest
- Mohu stát, jak dlouho chci, ale působí mi to bolest
- Bolest mi brání stát déle než 1 hodinu
- Bolest mi brání stát déle než 10 minut
- Bolest mi brání stát déle než 3 minuty
- Bolest mi zamezuje vůbec stát

Sekce 7 – Spánek

- Můj spánek není nikdy narušován bolestí
- Můj spánek je příležitostně narušován bolestí
- Pro bolest spím méně než 6 hodin
- Pro bolest spím méně než 4 hodiny
- Pro bolest spím méně než 2 hodin
- Bolest mi nedovolí spát vůbec

Sekce 8 – Sexuální život

- Můj sexuální život je normální a nepůsobí mi bolest
- Můj sexuální život je normální, ale působí mi určitou bolest
- Můj sexuální život je téměř normální, ale působí mi velkou bolest
- Můj sexuální život je silně omezen pro bolest

- Můj sexuální život téměř chybí z důvodu bolesti
- Bolest vylučuje jakýkoliv sexuální život

Sekce 9 – Společenský život

- Můj společenský život je normální a nepůsobí mi bolest
- Můj společenský život je normální, ale zvyšuje míru bolesti
- Bolest nemá významný vliv na můj společenský život, až na omezení mých více energeticky náročných zájmů, např. sport
- Bolest omezila můj společenský život a nechodím tak často ven
- Bolest omezila můj společenský život pouze na pobyt doma
- Z důvodu bolesti nemám žádný společenský život

Sekce 10 - Cestování

- Mohu cestovat kamkoliv bez bolesti
- Mohu cestovat kamkoliv, ale působí mi to jistou bolest
- Bolest je velká, ale zvládám cestovat přes 2 hodiny
- Bolest mě omezuje na cestování pod 1 hodinu
- Bolest mě omezuje pouze na krátké, nezbytné cesty do 30 minut
- Bolest mi brání cestovat, vyjma cestování v souvislosti s léčením