



Naam: _____

Geb.Dat.: __/__/____

Datum: __/__/____

Neck Disability Index

Instructie

Onderstaande vragenlijst dient om vast te leggen in hoeverre uw nekklachten uw dagelijkse leven beïnvloeden. Wilt u bij ieder onderdeel één mogelijkheid aankruisen, welke het meest op u van toepassing is?

Onderdeel 1 – Pijnintensiteit

- Ik heb nu geen pijn
- Ik heb nu heel weinig pijn
- Ik heb nu matige pijn
- Ik heb nu vrij hevige pijn
- Ik heb nu zeer hevige pijn
- Ik heb nu de slechts denkbare pijn

Onderdeel 2 – Persoonlijke zorg (wassen, aankleden, etc.)

- Ik kan goed voor mezelf zorgen zonder dat de pijn toeneemt
- Ik kan goed voor mezelf zorgen, hoewel de dat de pijn doet toenemen
- Voor mezelf zorgen is pijnlijk en gaat langzaam en voorzichtig
- Voor mezelf zorgen lukt goed maar vaak met enige hulp
- Elke dag voor mezelf zorgen lukt meestal alleen met hulp
- Ik kan mezelf niet aankleden, mezelf wassen gaat moeilijk en ik blijf in bed

Onderdeel 3 – Tillen

- Ik kan een zwaar gewicht tillen zonder extra pijn
- Ik kan een zwaar gewicht tillen, maar het veroorzaakt extra pijn
- Vanwege de pijn kan ik geen zware gewichten van de vloer optillen, maar wel, indien zij zich op een makkelijke plaats bevinden (bijvoorbeeld op tafel)
- Vanwege de pijn kan ik geen zware gewichten tillen, maar wel lichte en halfzware gewichten als ze op een makkelijke plaats staan
- Ik kan alleen heel lichte voorwerpen tillen
- Ik kan niets tillen of dragen

Onderdeel 4 – Leze

- Ik kan zoveel lezen als ik wil zonder nekpijn
- Ik kan zoveel lezen als ik wil met lichte nekpijn
- Ik kan zoveel lezen als ik wil met matige nekpijn
- Ik kan niet zoveel lezen als ik wil, vanwege matige nekpijn
- Ik kan nauwelijks lezen vanwege erge nekpijn
- Ik kan helemaal niet lezen vanwege de nekpijn

Onderdeel 5 – Hoofdpijn

- Ik heb helemaal geen hoofdpijn
- Ik heb af en toe lichte hoofdpijn
- Ik heb af en toe matige hoofdpijn
- Ik heb vaak matige hoofdpijn
- Ik heb vaak erge hoofdpijn
- Ik heb bijna doorlopend hoofdpijn

Onderdeel 6 – Concentratie

- Ik kan me zonder moeite volledig concentreren wanneer ik dat wil
- Ik kan me met enige moeite volledig concentreren wanneer ik dat wil
- Ik heb redelijk veel moeten om me te concentreren wanneer ik dat wil
- Ik heb veel moeite om me te concentreren wanneer ik dat wil
- Ik heb heel veel moeite om me te concentreren wanneer ik dat wil
- Ik kan me totaal niet concentreren

Onderdeel 7 – Werk/Werkzaamheden

- Ik kan zoveel werk doen als ik wil
- Ik kan slechts mijn normale werk doen, maar niet meer
- Ik kan het meeste van mijn normale werk doen, maar niet meer
- Ik kan mijn normale werk niet doen
- Ik kan bijna geen werk doen
- Ik kan helemaal geen werk doen

Onderdeel 8 – Autorijden/Fietsen

- Ik kan autorijden/fietsen zonder enige nekpijn
- Ik kan autorijden/fietsen zolang als ik wil met enige nekpijn
- Ik kan autorijden/fietsen zolang als ik wil met matige nekpijn
- Ik kan niet autorijden/fietsen zolang als ik wil vanwege matige nekpijn
- Ik kan nauwelijks autorijden/fietsen vanwege erge nekpijn
- Ik kan niet autorijden/fietsen vanwege de nekpijn

Onderdeel 9 – Slapen

- Ik heb geen problemen met slapen
- Mijn slaap is licht verstoord (minder dan 1 uur wakker)
- Mijn slaap is matig verstoord (1 tot 2 uur wakker)
- Mijn slaap is aanzienlijk verstoord (2 tot 3 uur wakker)
- Mijn slaap is ernstig verstoord (3 tot 5 uur wakker)
- Mijn slaap is volledig verstoord (5 tot 7 uur wakker)

Onderdeel 10 – Vrije tijd

- Ik kan aan alle activiteiten meedoen zonder nekpijn
- Ik kan aan alle activiteiten meedoen met enige nekpijn
- Vanwege de nekpijn kan ik de meeste, maar niet al mijn recreatieve activiteiten verrichten
- Vanwege de nekpijn kan ik maar enkele van mijn recreatieve activiteiten verrichten
- Vanwege de nekpijn ben ik nauwelijks in staat om recreatieve activiteiten te verrichten
- Vanwege de nekpijn kan ik helemaal geen recreatieve activiteiten verrichten