

Spurningalisti um miðlæga verkjanæmingu

Nafn: _____ Dags.: _____

Dragið hring um það svar sem best á við.

Hversu oft finnur þú fyrir eftirtöldum einkennum?	Aldrei 0	Sjaldan 1	Stundum 2	Oft 3	Mjög oft 4
1 Ég er þreytt/ur og óendurnærð/ur þegar ég vakna á morgnana	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
2 Ég finn fyrir vöðvastífleika og vöðvaverkjum	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
3 Ég fæ kvíðaköst	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
4 Ég gnísti/bít saman tönnum	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
5 Mér hættir til að hafa niðurgang og/eða harðlífi	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
6 Ég þarf hjálp við daglega rútínu	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
7 Ég er viðkvæm/ur gagnvart mikilli birtu	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
8 Ég verð auðveldlega þreytt/ur ef ég reyni á mig	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
9 Ég finn fyrir verkjum um allan líkamann	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
10 Ég fæ höfuðverk	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
11 Ég finn fyrir óþægindum í þvagblöðru og/eða brunatilfinningu við þvaglát	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
12 Ég sef ekki vel	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
13 Ég á erfitt með að einbeita mér	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
14 Ég hef húðvandamál s.s. þurrk, kláða og útbrot	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
15 Streita eykur líkamlegu einkennin mín	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
16 Ég er döpur/dapur eða leið/ur	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
17 Ég hef litla orku	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
18 Ég finn fyrir vöðvaspennu í hálsi og herðum	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
19 Ég er með verki í kjálkum	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
20 Ákveðin lykt eins og ilmvoðn valda mér svima og ógleði	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
21 Ég þarf oft að pissa	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
22 Ég finn fyrir óþægindum og óróleika í ganglimum þegar ég reyni að sofna á kvöldin	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
23 Ég á erfitt með að muna hluti	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
24 Ég varð fyrir áfalli sem barn	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
25 Ég finn fyrir verkjum á mjaðmagrindarsvæði	Aldrei	Sjaldan	Stundum	Oft	Mjög oft
Stig:					

Heildarstig: