

Name Datum

Bitte lesen Sie zuerst diese Information:

Bitte beantworten Sie alle Sektionen und kreuzen Sie in jeder Sektion jene Antwort an, welche für Sie am besten zutrifft (nur eine Antwort). Wir nehmen an, dass Sie bei gewissen Sektionen auch zwei Antworten als zutreffend betrachten, aber kreuzen Sie bitte nur diejenige Antwort an, welche Ihr Problem am besten beschreibt.

Sektion 1 – Schmerz-Intensität

- ₀ Ich kann meinen Schmerz ertragen, ohne dass ich Schmerzmittel nehme.
- ₁ Der Schmerz ist stark, aber ich komme ohne Schmerzmittel aus.
- ₂ Schmerzmittel geben mir vollständige Schmerzfreiheit.
- ₃ Schmerzmittel geben mir eine mittelmässige Schmerzerleichterung.
- ₄ Schmerzmittel geben mir nur eine geringe Schmerzerleichterung.
- ₅ Schmerzmittel haben keine Wirkung auf den Schmerz, und ich nehme somit keine.

Sektion 2 – Persönliche Körperpflege (sich waschen, sich anziehen, etc.)

- ₀ Ich kann meine Körperpflege normal besorgen, ohne dass dies zusätzliche Schmerzen verursacht.
- ₁ Ich kann meine Körperpflege normal besorgen, aber dies verursacht zusätzliche Schmerzen.
- ₂ Das Besorgen der Körperpflege ist schmerzhaft, und ich bin dabei langsam und vorsichtig.
- ₃ Ich brauche etwas Hilfe, aber ich kann den grössten Teil der Körperpflege selber besorgen.
- ₄ Ich brauche täglich Hilfe bei den meisten Verrichtungen der Körperpflege.
- ₅ Ich kann mich nicht anziehen, wasche mich nur mit Mühe und bleibe im Bett.

Sektion 3 – Heben

- ₀ Ich kann schwere Gewichte ohne zusätzliche Schmerzen heben.
- ₁ Ich kann schwere Gewichte heben, aber dies verursacht zusätzliche Schmerzen.
- ₂ Wegen Schmerzen kann ich keine schweren Gewichte vom Boden heben. Aber ich kann schwere Gewichte heben, wenn sie sich auf günstiger Höhe befinden, z.B. auf einem Tisch.
- ₃ Wegen Schmerzen kann ich keine schweren Gewichte heben. Aber ich kann leichte bis mittlere Gewichte heben, wenn sie sich auf günstiger Höhe befinden.
- ₄ Ich kann nur sehr leichte Gewichte heben.
- ₅ Ich kann überhaupt keine Dinge heben oder tragen.

Sektion 4 – Gehen

- ₀ Die Schmerzen hindern mich nicht daran, eine längere Distanz zu gehen.
- ₁ Wegen Schmerzen kann ich nicht mehr als 1 km gehen.
- ₂ Wegen Schmerzen kann ich nicht mehr als 500 m gehen.
- ₃ Wegen Schmerzen kann ich nicht mehr als 200 m gehen.
- ₄ Ich kann nur mit einem Stock oder mit Krücken gehen.
- ₅ Ich kann überhaupt nicht gehen.

Sektion 5 – Sitzen

- ₀ Ich kann auf jedem Stuhl sitzen solange ich will.
- ₁ Ich kann nur auf einem für mich geeigneten Stuhl sitzen solange ich will.
- ₂ Wegen Schmerzen kann ich nicht mehr als 1 Std. sitzen.
- ₃ Wegen Schmerzen kann ich nicht mehr als 30 Min. sitzen.
- ₄ Wegen Schmerzen kann ich nicht mehr als 10 Min. sitzen.
- ₅ Wegen Schmerzen kann ich überhaupt nicht sitzen

Sektion 6 – Stehen

- ₀ Ich kann stehen solange ich will, ohne zusätzlichen Schmerzen.
- ₁ Ich kann stehen solange ich will, aber mit zusätzlichen Schmerzen.
- ₂ Wegen Schmerzen kann ich nicht mehr als 1 Std. stehen.
- ₃ Wegen Schmerzen kann ich nicht mehr als 30 Min. stehen.
- ₄ Wegen Schmerzen kann ich nicht mehr als 10 Min. stehen.
- ₅ Wegen Schmerzen kann ich überhaupt nicht stehen.

Sektion 7 – Schlafen

- ₀ Schmerzen hindern mich nicht daran, gut zu schlafen.
- ₁ Ich kann nur gut schlafen, wenn ich Schmerzmittel nehme.
- ₂ Selbst wenn ich Tabletten nehme, kann ich nur weniger als 6 Std. schlafen.
- ₃ Selbst wenn ich Tabletten nehme, kann ich nur weniger als 4 Std. schlafen.
- ₄ Selbst wenn ich Tabletten nehme, kann ich nur weniger als 2 Std. schlafen.
- ₅ Wegen Schmerzen kann ich überhaupt nicht schlafen.

Sektion 8 – Sexualeben

- ₀ Mein Sexualeben ist normal und verursacht keine zusätzlichen Schmerzen.
- ₁ Mein Sexualeben ist normal, aber es verursacht etwas vermehrte Schmerzen.
- ₂ Mein Sexualeben ist fast normal, aber es ist sehr schmerzhaft.
- ₃ Mein Sexualeben ist wegen Schmerzen stark eingeschränkt.
- ₄ Ich habe wegen Schmerzen fast kein Sexualeben mehr.
- ₅ Wegen meiner Schmerzen habe ich überhaupt kein Sexualeben mehr.

Sektion 9 – Gesellschaftliche Aktivitäten (soziale Kontakte, Ausgehen, etc.)

- ₀ Meine gesellschaftlichen Aktivitäten sind normal und verursachen keine zusätzlichen Schmerzen.
- ₁ Meine gesellschaftlichen Aktivitäten sind normal, aber sie verursachen zusätzliche Schmerzen.
- ₂ Die Schmerzen haben keinen wesentlichen Effekt auf meine gesellschaftlichen Aktivitäten, ausser dass sie mich an meinen körperlich anspruchsvolleren Interessen hindern, z.B. tanzen, etc.
- ₃ Meine Schmerzen haben mein meine gesellschaftlichen Aktivitäten eingeschränkt, und ich gehe nicht mehr so oft aus.
- ₄ Wegen Schmerzen sind meine gesellschaftlichen Aktivitäten auf mein Zuhause beschränkt.
- ₅ Wegen Schmerzen habe ich keine gesellschaftlichen Aktivitäten mehr.

Sektion 10 – Reisen

- ₀ Ich kann überall hin reisen, ohne zusätzliche Schmerzen.
- ₁ Ich kann überall hin reisen, aber mit zusätzlichen Schmerzen.
- ₂ Die Schmerzen sind stark, aber ich kann mehr als 2 Std. reisen.
- ₃ Die Schmerzen schränken mich auf Reisen von weniger als 1 Std. ein.
- ₄ Die Schmerzen schränken mich auf kurze, notwendige Reisen von weniger als 30 Min. ein.
- ₅ Die Schmerzen hindern mich am Reisen, ausser an Fahrten zum Arzt oder ins Spital.

Bemerkungen:

.....