

הרשימה הבאה מכילה משפטים שאנשים השתמשו בהם לתאר את מצבם בזמן שסבלו מכאב גב. כאשר תקרא אותם תמצא שחלק מהמשפטים מתארים את מצבך היום. שתקרא את הרשימה, חשוב על עצמך היום. אם המשפט שתקרא יתאר מצב דומה למצבך היום ענה "כן". אם התיאור לא יתאים למצבך היום ענה "לא".

1.	אני נשאר בבית רוב הזמן, בגלל בעיות הגב שלי.	כן / לא
2.	אני משנה תנוחות לעיתים קרובות, כדי שיהיה לי יותר נוח.	כן / לא
3.	אני הולך לאט יותר מהרגיל, בגלל בעיות הגב שלי.	כן / לא
4.	בגלל בעיות הגב שלי, אני לא מבצע אף אחת מהעבודות שהייתי מבצע בדרך כלל בבית.	כן / לא
5.	בגלל בעיות הגב שלי, אני נעזר במעקה כדי לעלות במדרגות.	כן / לא
6.	בגלל בעיות הגב שלי, אני צריך להיעזר במשהו כדי להתרומם מכורסא.	כן / לא
7.	אני מתלבש לאט יותר מהרגיל, בגלל בעיות הגב שלי.	כן / לא
8.	אני עומד למשך זמן קצר בלבד, בגלל בעיות הגב שלי.	כן / לא
9.	בגלל בעיות הגב שלי, אני מנסה לא להתכופף או לכרוע ברך.	כן / לא
10.	אני מתקשה לקום מכסא, בגלל בעיות הגב שלי.	כן / לא
11.	הגב שלי כואב כמעט כל הזמן.	כן / לא
12.	אני מתקשה להתהפך במיטה, בגלל בעיות הגב שלי.	כן / לא
13.	קשה לי לגרוב גרביים (או גרביונים), בגלל בעיות הגב שלי.	כן / לא
14.	אני הולך מרחקים קצרים בלבד, בגלל בעיות הגב שלי.	כן / לא
15.	אני ישן פחות טוב, בגלל בעיות הגב שלי.	כן / לא
16.	אני נמנע מעבודות קשות בבית, בגלל בעיות הגב שלי.	כן / לא
17.	בגלל בעיות הגב שלי, אני רגזן יותר ומתעצבן על אנשים יותר מהרגיל.	כן / לא
18.	בגלל בעיות הגב שלי, אני עולה מדרגות לאט יותר מהרגיל.	כן / לא
19.	רוב הזמן אני נשאר במיטה, בגלל בעיות הגב שלי.	כן / לא
20.	בגלל בעיות הגב שלי, יש ירידה בפעילות המינית שלי.	כן / לא
21.	אני מעסה או אווז את האזורים שכואבים או שמציקים בגוף שלי.	כן / לא
22.	בגלל בעיות הגב שלי, אני עושה פחות מעבודות הבית היומיומיות בהשוואה למה שהייתי עושה במצב הרגיל.	כן / לא
23.	לעיתים קרובות אני מביע דאגה בפני אנשים אחרים, בקשר למה שעלול לקרות לי מבחינה בריאותית.	כן / לא