

Roland & Morris Disability Questionnaire

הרשימה הבאה מכילה משפטים שאנשים השתמשו בהם לתאר את מצבם בזמן שסבלו מכאב גב. כאשר תקרא אותם תמצא שחלק מהמשפטים מתארים את מצבך היום. כשתקרא 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/ת בבית רוב הזמן, בגלל בעיות הגב שלי. | כן / לא |
| 2 | אני משנה תנוחות לעתים קרובות, כדי שיהיה לי יותר נוח. | כן / לא |
| 3 | אני הול/ת לאט יותר מהרגיל, בגלל בעיות הגב שלי. | כן / לא |
| 4 | בגלל בעיות הגב שלי, אני לא מבצע/ת אף אחת מהעבודות שהייתי מבצע/ת בדרך כלל בבית. | כן / לא |
| 5 | בגלל בעיות הגב שלי, אני נעזר/ת במעקה כדי לעלות במדרגות. | כן / לא |
| 6 | בגלל בעיות הגב שלי, אני צריכ/ה להיעזר במשהו כדי להתרומם מכורסא. | כן / לא |
| 7 | אני מתלבש/ת לאט יותר מהרגיל, בגלל בעיות הגב שלי. | כן / לא |
| 8 | אני עומד/ת 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 הולכ/ת מרחקים קצרים בלבד, בגלל בעיות הגב שלי. | כן / לא |
| 15 | אני ישנה פחות טוב, בגלל בעיות הגב שלי. | כן / לא |
| 16 | אני נמנע/ת מעבודות קשות בבית, בגלל בעיות הגב שלי. | כן / לא |
| 17 | בגלל בעיות הגב שלי, אני רגוזנית יותר ומתעצבנת על אנשים יותר מהרגיל. | כן / לא |
| 18 | בגלל בעיות הגב שלי, אני עולה מדרגות לאט יותר מהרגיל. | כן / לא |
| 19 | רוב הזמן אני נשאר/ת במיטה, בגלל בעיות הגב שלי. | כן / לא |
| 20 | בגלל בעיות הגב שלי, יש ירידה בפעילות המינית שלי. | כן / לא |
| 21 | אני מעסה או אוחז/ת 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 רגיל. | כן / לא |
| 23 | לעתים קרובות אני מביעה/ה דאגה בפני אנשים אחרים, בקשר למה שעלול לקרות לי מבחינה בריאותית. | כן / לא |

התרגום בוצע על ידי פרופ' תמר יעקב במסגרת עבודת הדוקטור שלה

Jacob T, Baras M, Zeev A, and Epstien L. Reliability of a set of LBP related measurement tools. Arch Phys Med Rehab 2000; 82: 735-741.