

Neck Disability Index



Name: _____ Vorname: _____
Geburtsdatum: _____ Datum: _____

Bitte lesen sie aufmerksam weiter. Dieser Fragebogen wurde konzipiert, um festzustellen, inwieweit Ihre Nackenschmerzen Ihre alltäglichen Arbeiten beeinflussen.

Bitte beantworten sie jeden Abschnitt, indem sie die am meisten auf sie zutreffende Antwort ankreuzen.

Wir wissen, dass sie das Gefühl haben könnten, dass mehr als eine Aussage auf Sie zutrifft. Aber bitte kreuzen Sie nur die Aussage an, die Ihr **augenblickliches** Problem am besten beschreibt.

Abschnitt 1 – Schmerzintensität

- Zurzeit habe ich keine Schmerzen.
- Zurzeit habe ich nur ganz milde Schmerzen.
- Zurzeit habe ich mittelstarke Schmerzen
- Zurzeit sind meine Schmerzen ziemlich stark.
- Zurzeit sind meine Schmerzen sehr stark.
- Zurzeit sind meine Schmerzen das stärkste, was ich mir vorstellen kann.

Abschnitt 2 – Persönliche Versorgung (Hygiene)

- Ich kann mich wie gewohnt selbst versorgen, ohne zusätzliche Schmerzen auszulösen.
- Ich kann mich wie gewohnt selbst versorgen, aber dies verursacht zusätzliche Schmerzen.
- Meine persönliche Pflege verursacht Schmerzen, ich bin langsam und vorsichtig.
- Ich bin auf ein wenig Hilfe angewiesen, kann mich aber weitgehend selbst versorgen.
- Für die meisten Bereiche meiner persönlichen Pflege bin ich täglich auf Hilfe angewiesen.
- Ich ziehe mich nicht an: es fällt mir schwer mich zu waschen und ich bleibe meist im Bett.

Abschnitt 3 – Heben

- Ich kann schwere Lasten heben, ohne zusätzlich Schmerzen auszulösen.
- Ich kann schwere Lasten heben, was aber zusätzliche Schmerzen verursacht.
- Ich kann wegen der Schmerzen keine schweren Lasten vom Boden aufheben.
- Ich kann wegen der Schmerzen überhaupt keine Schweren Lasten heben.
- Ich kann nur leichte Lasten heben.
- Ich kann überhaupt nichts heben oder tragen.

Abschnitt 4 – Lesen

- Ich kann lesen solange ich will, ohne Nackenschmerzen zu bekommen.
- Ich kann lesen solange ich will, mit leichten Nackenschmerzen.
- Ich kann lesen solange ich will, mit mittelstarken Nackenschmerzen.
- Ich kann nicht so lange lesen wie ich will, wegen mittelschweren Nackenschmerzen.
- Ich kann kaum lesen wegen starken Nackenschmerzen.
- Ich kann überhaupt nicht lesen.

Abschnitt 5 – Kopfschmerzen

- Ich habe keine Kopfschmerzen.
- Ich habe selten leichte Kopfschmerzen.
- Ich habe selten mittelstarke Kopfschmerzen.
- Ich habe häufig mittelstarke Kopfschmerzen.
- Ich habe häufig starke Kopfschmerzen.
- Ich habe fast immer Kopfschmerzen.

Abschnitt 6 – Konzentration

- Ich kann mich ohne Schwierigkeiten voll konzentrieren, wann immer ich will.
- Ich kann mich mit leichten Schwierigkeiten voll konzentrieren, wann immer ich will.
- Ich habe mittelstarke Schwierigkeiten mich zu konzentrieren.
- Ich habe ziemliche Schwierigkeiten mich zu konzentrieren.
- Ich habe sehr grosse Schwierigkeiten mich zu konzentrieren.
- Ich kann mich gar nicht konzentrieren.

Abschnitt 7 - Arbeit

- Ich kann so viel arbeiten wie ich will.
- Ich kann meine normale Arbeit vollständig erledigen, aber nichts zusätzliches mehr machen.
- Ich kann meine normale Arbeit nicht vollständig erledigen, und nichts Zusätzliches mehr machen.
- Ich kann meine normale Arbeit nicht erledigen.
- Ich kann kaum arbeiten.
- Ich kann überhaupt nicht Arbeiten.

Abschnitt 8 - Autofahren

- Ich kann ohne Nackenschmerzen Autofahren.
- Ich kann mit leichten Nackenschmerzen Autofahren so lange ich will.
- Ich kann mit mittelschweren Nackenschmerzen Autofahren so lange ich will.
- Ich kann wegen mittelstarken Nackenschmerzen nicht so lange Autofahren wie ich will.
- Ich kann wegen starken Nackenschmerzen kaum Autofahren.
- Ich kann gar nicht Autofahren.

Abschnitt 9 – Schlafen

- Ich kann ohne Schwierigkeiten schlafen.
- Mein Schlaf ist leicht gestört (weniger als 1 Stunde schlaflos).
- Mein Schlaf ist etwas gestört (1-2 Stunden schlaflos).
- Mein Schlaf ist mittelstark gestört (2-3 Stunden schlaflos).
- Mein Schlaf ist stark gestört (3-5 Stunden schlaflos).
- Mein Schlaf ist völlig gestört (5-7 Stunden schlaflos).

Abschnitt 10 – Freizeit

- Ich kann ohne Nackenschmerzen allen Freizeitbeschäftigungen nachgehen.
- Ich kann mit etwas Nackenschmerzen allen Freizeitbeschäftigungen nachgehen.
- Ich kann trotz Nackenschmerzen fast allen Freizeitbeschäftigungen nachgehen.
- Ich kann wegen Nackenschmerzen nicht allen Freizeitbeschäftigungen nachgehen.
- Ich kann wegen Nackenschmerzen kaum einer Freizeitbeschäftigung nachgehen.
- Ich kann keiner Freizeitbeschäftigung mehr nachgehen.

Score: _____

Bemerkungen NDI:

Minimal / maximal Score 0-50

1. Antwort: 0 Punkte
2. Antwort: 1 Punkt
3. Antwort: 2 Punkte
4. Antwort: 3 Punkte
5. Antwort: 4 Punkte
6. Antwort: 5 Punkte

Bewertung:	0-4 Punkte:	keine Einschränkung
	5-14 Punkte:	leichte Einschränkung
	15-24 Punkte:	mittelmässige Einschränkung
	15-34 Punkte:	starke Einschränkung
	Über 35 Punkte:	totale Einschränkung