

# Spurningalisti um mjaðmagrind (íslensk útgáfa)<sup>α</sup>

Hversu erfitt átt þú með að framkvæma atriðin hér að neðan vegna verkja í mjaðmagrind? Merktu við hvert atriði í dálk, sem best lýsir ástandi þínu eins og það er núna.

Hversu erfitt er vegna mjaðmagrindarverkja að:	Alls ekki (0)	Dálftið (1)	Þónokkuð (2)	Mjög (3)
Klæðast				
Standa minna en 10 mínútur				
Standa lengur en 60 mínútur				
Beygja sig				
Sitja minna en 10 mínútur				
Sitja lengur en 60 mínútur				
Ganga minna en 10 mínútur				
Ganga lengur en 60 mínútur				
Ganga stiga				
Vinna heimilisstörf				
Bera léttu hluti				
Lyfta þungu				
Standa upp/setjast				
Ýta innkaupakörfu				
Hlaupa				
Stunda íþróttir*				
Liggja				
Snúa sér í rúmi				
Stunda venjulegt kynlíf*				
Ýta einhverju með öðrum fæti				

\* Ef þetta á ekki við, merkið við í reitinn til hægri.

Hversu mikla verki hefur þú:	Enga (0)	Dálitla (1)	Þónokkra (2)	Mikla (3)
á morgnana?				
á kvöldin?				

Hve mikinn þátt eiga mjaðmagrindarverkir í að:	Alls engan (0)	Dálftinn (1)	Allnokkurn (2)	Mjög mikinn (3)
fótleggur/-leggir gefi sig?				
þú gerir hlutina hægar?				
trufla nætursvefn þinn?				

<sup>α</sup> Stigagjöf: Stig eru lögð saman og umreiknuð í prósentur frá 0 (engin einkenni) upp í 100 (mjög mikil einkenni)  
Hámarksstig eru 75. Prósentu færniskerðingar = (heildarstig/75) x 100. Ef þátttakandi sleppir spurningum eru 3 dregnir frá 75 fyrir hverja spurningu sem ekki er svarað við útreikningana. Dæmi: Sleppir 3 spurningum er deilt með 66 (heildarstig/66) x 100.

Nafn/númer:

Dagsetning: