

## Pain Disability Index

Skattningsskalorna i detta formulär är gjorda för att mäta till vilken grad olika områden av ditt liv störs av långvarig smärta. Med andra ord, vi vill veta hur mycket din smärta hindrar dig från att göra de saker du normalt skulle göra, eller från att göra dem så bra som du normalt skulle göra.

Här nedanför finns sju typer av aktiviteter beskrivna.

**Ringa in den siffra som bäst beskriver den grad av hinder du vanligen upplever,** inte bara när smärtan är som värst.

**0** betyder **inga hinder** alls, **10** innebär att alla de aktiviteter som du vanligen skulle engagera dig i har blivit **helt hindrade** av din smärta.

**1. Ansvar för hemmet och familjen.**

Aktiviteter som har att göra med hemmet och familjen. De innefattar sysslor och uppgifter som du gör hemma, t ex trädgårdsarbete, och ärenden eller tjänster för andra familjemedlemmar, t ex att köra barnen till skolan.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
inga										helt
hinder										hindrade

**2. Rekreation.** Hobbies, sport, idrott och andra liknande fritidsaktiviteter.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
inga										helt
hinder										hindrade

**3. Social aktivitet.** Aktiviteter med vänner och bekanta utanför familjen, t ex fester, teater, konserter, att gå ut och äta, och liknande.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
inga										helt
hinder										hindrade

**4. Sysselsättning.** Aktiviteter som är en del av eller som direkt har att göra med ens arbete. Även oavlönat arbete, t ex föreningsarbete, räknas in här.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
inga										helt
hinder										hindrade

**5. Sexualliv.** Frekvens och kvalitet i sexuallivet.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
inga										helt
hinder										hindrade

**6. Personlig aktivitet.** Aktiviteter som innefattar det man behöver göra för att vara oberoende i det dagliga livet, t ex att duscha, köra bil, klä på sig, etc.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
inga										helt
hinder										hindrade

**7. Livsuppehållande aktivitet.** Grundläggande livsuppehållande handlingar, såsom att äta, sova och andas.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
inga										helt
hinder										hindrade

*Källa: Tait et al (1987)*