**ÖREBRO KAS İSKELET SİSTEMİ TARAMA ANKETİ 12 MADDELİ KISA FORM (ÖKİSTA-12)**

Ad: Tarih: Problem:

1. Mevcut ağrınız veya probleminiz ne zaman başladı? Bir tanesini işaretleyin ().

 0-1 hafta [1] 1-2 hafta [2] 3-4 hafta[3] 4-5 hafta [4] 6-8 hafta [5]

 9-11 hafta [6] 3-6 ay [7] 6-9 ay [8] 9-12 ay [9] 1 yıldan fazla [10]

2. Sıradan bir günde yapmanız gereken tüm şeyleri gerçekleştirmenin ne kadar zor olduğunu değerlendirin.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hiç

Çok Fazla

3. Son 2-3 gündür, ağrınızın veya probleminizin ortalama ne kadar rahatsız edici olduğunu değerlendirin.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Çok Fazla

Hiç

4. Son 2-3 gündür, ağrınızı veya probleminizi günün yüzde kaçında fark ediyorsunuz?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hiç

Her zaman

**Düşünceleriniz ve duygularınız hakkında biraz daha bilgiye ihtiyacımız var**

5. Son 2-3 gün boyunca, ne kadar gergin veya endişeli hissettiğinizi değerlendirin.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hiç

Çok fazla

6. Son 2-3 gün boyunca, ne kadar "depresif" veya "morali bozuk” hissettiğinizi değerlendirin.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Çok Fazla

Hiç

7. Mevcut ağrınızın veya probleminizin iyileşmeme olasılığı sizce nedir?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hiç

Çok Fazla

8. Tüm yaşamınızı düşünerek, mevcut durumunuzdan ne kadar memnun olduğunuzu değerlendirin.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 Çok fazla

Hiç

**Aşağıdaki iki ifade sizin için ne kadar doğru?**

9. Fiziksel aktivite yapmak, ağrımı veya problemimi daha da kötüleştirir.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hiç

Çok fazla

10. Mevcut ağrım veya problemimle, normal günlük rutinimi veya işlerimi yapmamalıyım.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hiç

Çok fazla

**Mevcut fiziksel yeteneklerinizi daha iyi anlamamıza yardımcı olun. (10-x)**

11. Bir saat yürüyebilir veya normalde yaptığım hafif düzeydeki boş zaman veya spor aktivitelerimi yapabilirim.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hiç

Tamamen normal

12. Günlük rutinimi ve sosyal aktivitelerimi yapabilirim (ör. Alışveriş, ulaşım veya arkadaşları ziyaret).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hiç

Tamamen normal

Terapistin notları: 8,11 ve 12. sorularda puanlamalar =10-x; bunun dışında soru puanlamaları= 0-10

Puanlamalar: 1-7=\_\_\_\_\_\_\_\_\_; 9-10=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; 8;11;12=\_\_\_\_\_\_\_\_ TOPLAM=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_