

İSTANBUL BEL AĞRISI FONKSİYONEL SKALASI (İBAFS)

SON BİR AY İÇERİSİNDE aşağıdaki aktiviteleri HİÇ BİR YARDIMCI ALETİN veya KİŞİNİN YARDIMI OLMADAN yapıldığında bel ve sıyatik ağrısından dolayı karşılaşılan zorluk derecesi belirtilmelidir. Süre ve mesafe belirtilmeyen sorularda (durakta beklemek veya arabayla yolculuk yapmak gibi), cevaplar hastanın günlük yaşantısındaki ihtiyacı göz önünde bulundurularak verilmelidir.

| | Hiç zorluk çekmeden -0- | Çok az zorlukla -1- | Biraz -2- | Çok zorlukla -3- | Hemen hemen zorlukla -4- | İmkansız -5- |
|--|----------------------------|------------------------|--------------|---------------------|--------------------------------|-----------------|
| 1- Bir kat merdiven inebiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 2- Bir kat merdiven çıkabiliyor musunuz? | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| *** İhtiyaçlarınızı gidermek için dışarda (pazara, bakkala, otobüs durağına gitmek gibi) : | | | | | | |
| 3 * normal hızınızla yürüyebiliyor musunuz? | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 4 * yavaş yavaş yürüyebiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 5- Caddeyi karşıdan karşıya koşarak geçebiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 6- Arabada oturarak şehir içinde yolculuk yapabiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| *** Televizyonda bir filmi başından sonuna kadar yumuşak bir yerde oturarak (koltuk, kanape gibi) yerinizden kalkmadan: | | | | | | |
| 7 * pozisyonunuzu değiştirmeden seyrediyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 8 * pozisyonunuzu değiştirerek seyrediyor musunuz ? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 9 * ayaklarınızı uzatarak seyrediyor musunuz ? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 10- Bir öğün yemeği başından sonuna kadar sandalyede oturarak yiyebiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 11- Koltuk veya kanapede bir süre oturduktan sonra kalkabiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 12- Yerden eğilip elbiselerinizi alabiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 13- Lavaboya eğilip dişlerinizi fırçalayabiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 14- Ayaklarınızı banyoda yıkayabiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 15- Normal bir sandalyeyi kaldırarak odanın içindeki yerini değiştirebiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 16- Başınızın hizasından yukarıda bulunan bir yere çeşitli hafif eşyalar (tabak, kavanoz, kitap gibi) koyup alabiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 17- Çoraplarınızı giyinebiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |
| 18- Pantolonunuzu giyinebiliyor musunuz? .. | .. | .. | .. | .. | .. | .. |

TOPLAM: I_I_