

FAOS PĒDAS UN POTĪTES ANKETA

Šodienas datums: ____/____/____ Dzimšanas datums: ____/____/____

Vārds: _____

NORĀDĪJUMI: šajā anketā ietverti jautājumi par Jūsu pēdu/potīti. Šī informācija palīdzēs mums izsekot Jūsu sajūtām par savu pēdu/potīti un saprast, cik labi spējat veikt ikdienas aktivitātes.

Atbildiet uz visiem jautājumiem, atzīmējot atbilstošo lodziņu — tikai vienu lodziņu katram jautājumam. Ja īsti nezināt, kā atbildēt uz jautājumu, sniedziet, Jūsprāt, pareizāko atbildi.

Simptomi

Uz šiem jautājumiem jāatbild, domājot par simptomiem pēdā/potītē **pagājušās nedēļas** laikā.

S1. Vai Jūsu pēda/potīte ir pietūkusi?

Nekad Reti Dažreiz Bieži Vienmēr

S2. Vai jūtat beršanos, dzirdat klikšķus vai jebkādus citus trokšņus, kustinot pēdu/potīti?

Nekad Reti Dažreiz Bieži Vienmēr

S3. Vai Jūsu pēda/potīte kustoties ieķeras vai atslābst?

Nekad Reti Dažreiz Bieži Vienmēr

S4. Vai varat pilnībā iztaisnot savu pēdu/potīti?

Nekad Reti Dažreiz Bieži Vienmēr

S5. Vai varat pilnībā saliekt savu pēdu/potīti?

Nekad Reti Dažreiz Bieži Vienmēr

Stīvums

Šie jautājumi attiecas uz locītavu stīvuma pakāpi pēdā/potītē **pagājušās nedēļas** laikā.

Stīvums ir ierobežojoša sajūta vai lēnīgums locītavu kustības brīvībā.

S6. Cik smags ir pēdas/potītes stīvums pēc pirmās pamošanās no rīta?

Nav Viegls Vidējs Smags Ļoti smags

S7. Cik smags ir pēdas/potītes stīvums pēc sēdēšanas, gulēšanas vai atpūtas **vēlāk pa dienu**?

Nav Viegls Vidējs Smags Ļoti smags

Sāpes

P1. Cik bieži jūtat sāpes pēdā/potītē?

- Nekad Ik mēnesi Ik nedēļu Ik dienu Nepārtraukti

Cik spēcīgas sāpes pēdā/potītē jūtat **pagājušās nedēļas** laikā, veicot norādītās darbības?

P2. Griežot/savēršot pēdu/potīti

- Nekādas Vieglas Vidējas Smagas Ļoti smagas

P3. Pilnībā iztaisojot pēdu/potīti

- Nekādas Vieglas Vidējas Spēcīgas Ļoti spēcīgas

P4. Pilnībā saliecot pēdu/potīti

- Nekādas Vieglas Vidējas Spēcīgas Ļoti spēcīgas

P5. Ejot pa līdzenu virsmu

- Nekādas Vieglas Vidējas Spēcīgas Ļoti spēcīgas

P6. Kāpjot augšup vai lejup pa kāpnēm

- Nekādas Vieglas Vidējas Spēcīgas Ļoti spēcīgas

P7. Naktī guļot gultā

- Nekādas Vieglas Vidējas Spēcīgas Ļoti spēcīgas

P8. Sēžot vai guļot

- Nekādas Vieglas Vidējas Spēcīgas Ļoti spēcīgas

P9. Stāvēt kājās

- Nekādas Vieglas Vidējas Spēcīgas Ļoti spēcīgas

Funkcionalitāte, ikdienas dzīve

Nākamie jautājumi attiecas uz fizisko funkcionalitāti. Tas nozīmē Jūsu spēju pārvietoties un parūpēties par sevi. Katrai no norādītajām aktivitātēm atzīmējiet grūtības pakāpi, ko piedzīvojāt **pagājušās nedēļas** laikā pēdas/potītes dēļ.

A1. Nokāpšana pa kāpnēm

- Nekāda Viegla Vidēja Smaga Ļoti smaga

A2. Uzkāpšana pa kāpnēm

- Nekāda Viegla Vidēja Smaga Ļoti smaga

A3. Piecelšanās no sēdus pozīcijas

- Nekāda Viegla Vidēja Smaga Ļoti smaga

A4. Stāvēšana

- Nekāda Viegla Vidēja Smaga Ļoti smaga

A5. Noliekšanās lejup / priekšmeta pacelšana

- Nekāda Viegla Vidēja Smaga Ļoti smaga

Katrai no norādītajām aktivitātēm atzīmējiet grūtības pakāpi, ko piedzīvojāt **pagājušās nedēļas** laikā pēdas/potītes dēļ.

A6. Iešana pa līdzenu virsmu

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

A7. Iekāpšana automašīnā / izkāpšana no tās

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

A8. Došanās iepirkties

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

A9. Zeķu/zeķbikšu uzvilšana

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

A10. Piecelšanās no gultas

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

A11. Zeķu/zeķbikšu novilkšana

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

A12. Gulēšana gultā (pagriešanās, pēdas/potītes pozīcijas saglabāšana)

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

A13. Iekāpšana vannā / izkāpšana no tās

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

A14. Sēdēšana

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

A15. Apsēšanās/piecelšanās no klozetpoda

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

A16. Fiziski grūti mājas pienākumi (pārvietot smagas kastes, mazgāt grīdas u. tml.)

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

A17. Viegli mājas pienākumi (gatavošana, putekļu slaucīšana u. tml.)

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

Funkcionalitāte, sports un aktīvā atpūta

Šie jautājumi attiecas uz fizisko funkcionalitāti, nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm.

Jautājumi jāatbild, domājot par grūtības pakāpi, ko piedzīvojāt **pagājušās nedēļas** laikā pēdas/potītes dēļ.

SP1. Pietupieni

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

SP2. Skriešana

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

SP3. Lēkšana

Nekāda Vieгла Vidēja Smaga Ļoti smaga

Jautājumi jāatbild, domājot par grūtības pakāpi, ko piedzīvojāt **pagājušās nedēļas** laikā pēdas/potītes dēļ.

SP4. Savainotās pēdas/potītes pagriešana/savēršana

- Nekāda Viegla Vidēja Smaga Ļoti smaga

SP5. Notupšanās uz ceļiem

- Nekāda Viegla Vidēja Smaga Ļoti smaga

Dzīves kvalitāte

Q1. Cik bieži piefiksējat, ka Jūsu pēdai/potītei ir problēma?

- Nekad Ik mēnesi Ik nedēļu Ik dienu Nepārtraukti

Q2. Vai esat pielāgojis(-usi) dzīvesveidu, lai izvairītos no aktivitātēm, kas varētu kaitēt pēdai/potītei?

- It nemaz Nedaudz Vidēji Daudz Pilnībā

Q3. Cik lielā mērā Jums traucē nepārlicība par savu pēdu/potīti?

- It nemaz Nedaudz Vidēji Daudz Pilnībā

Q4. Kopumā — cik lielas grūtības Jums rada pēda/potīte?

- Nekādas Nelielas Vidējas Smagas Ļoti smagas

Liels paldies par atbildēm uz visiem anketas jautājumiem!