

## Ερωτηματολόγιο Κεντρικής Ευαισθητοποίησης: Μέρος Α

Όνομα: \_\_\_\_\_ Ημερομηνία: \_\_\_\_\_

**Παρακαλώ κυκλώστε την καλύτερη απάντηση δεξιά σε κάθε πρόταση**

|    |   |      |        |               |       |       |
|----|---|------|--------|---------------|-------|-------|
| 1  | Νιώθω κουρασμένος/η και ταλαιπωρημένος/η όταν ξυπνάω.         | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 2  | Οι μυς μου πονάνε και είναι δύσκαμπτοι.                       | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 3  | Έχω κρίσεις άγχους.   | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 4  | Τρίζω ή σφίγγω τα δόντια μου.                                 | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 5  | Έχω προβλήματα διάρροιας και/ή δυσκοιλιότητας.                | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 6  | Χρειάζομαι βοήθεια στις καθημερινές μου δραστηριότητες.       | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 7  | Είμαι ευαίσθητος/η σε έντονα φώτα.                            | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 8  | Κουράζομαι πολύ εύκολα όταν κάνω σωματική δραστηριότητα.      | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 9  | Νιώθω πόνο σε όλο μου το σώμα.                                | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 10 | Έχω πονοκεφάλους.   | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 11 | Νιώθω δυσφορία στην κύστη μου ή/και κάψιμο κατά την ούρηση.   | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 12 | Δεν κοιμάμαι καλά.  | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 13 | Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ.                                  | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 14 | Έχω δερματικά προβλήματα όπως ξηρότητα, φαγούρα ή εξανθήματα. | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 15 | Το άγχος χειροτερεύει τα σωματικά μου συμπτώματά.             | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 16 | Αισθάνομαι λυπημένος ή μελαγχολικός.                          | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 17 | Έχω λίγη ενέργεια.  | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 18 | Νιώθω πιασμένους  | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |

CSI- Greek

Translated into Greek by: Bilika P, Neblett R, Georgoudis G, Dimitriadis Z, Fandridis E, Strimpakos N, Kapreli E., Published in Pain Practice.

Clinical Exercise Physiology and Rehabilitation Laboratory, University of Thessaly, Greece

|                |  |      |        |               |       |       |
|----------------|--|------|--------|---------------|-------|-------|
|                | τους μύες του αυχένα και του ώμου μου.   |      |        | φορές         |       |       |
| 19             | Έχω πόνο στο σαγόني μου.   | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 20             | Ορισμένες μυρωδιές, όπως αρώματα, με κάνουν να αισθάνομαι ζαλάδα και ναυτία.         | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 21             | Έχω συχνοουρία.  | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 22             | Τα πόδια μου δεν τα νιώθω άνετα και είναι ανήσυχα όταν προσπαθώ να κοιμηθώ το βράδυ. | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 23             | Έχω δυσκολία στο να θυμάμαι πράγματα.  | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 24             | Έχω υποστεί τραύμα ως παιδί.   | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| 25             | Έχω πόνο στην περιοχή της λεκάνης μου.   | Ποτέ | Σπάνια | Μερικές φορές | Συχνά | Πάντα |
| <b>Σύνολο=</b> |  |      |        |               |       |       |

CSI- Greek

Translated into Greek by: Bilika P, Neblett R, Georgoudis G, Dimitriadis Z, Fandridis E, Strimpakos N, Kapreli E., Published in Pain Practice.

Clinical Exercise Physiology and Rehabilitation Laboratory, University of Thessaly, Greece

## Ερωτηματολόγιο Κεντρικής Ευαισθητοποίησης: Μέρος Β

Σας έχει διαγνωστεί από ιατρό μια οποιαδήποτε από τις παρακάτω διαταραχές;

Παρακαλώ επιλέξτε το κουτί στα δεξιά για κάθε διάγνωση και γράψτε το έτος που έγινε η διάγνωση.

|    |  | OXI | NAI | Έτος διάγνωσης |
|----|--|-----|-----|----------------|
| 1  | Σύνδρομο ανήσυχων ποδιών                                       |     |     |                |
| 2  | Σύνδρομο χρόνιας κόπωσης                                       |     |     |                |
| 3  | Ινομυαλγία   |     |     |                |
| 4  | Σύνδρομο κροταφογοναθικής άρθρωσης                             |     |     |                |
| 5  | Ημικρανία ή κεφαλαλγία τάσης                                   |     |     |                |
| 6  | Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου                                   |     |     |                |
| 7  | Διάφορες Ευαισθησίες σε Χημικές ουσίες                         |     |     |                |
| 8  | Τραυματισμός στον αυχένα (συμπεριλαμβανομένου δίκην μαστιγίου) |     |     |                |
| 9  | Άγχος ή κρίσεις πανικού  |     |     |                |
| 10 | Κατάθλιψη  |     |     |                |

CSI- Greek

Translated into Greek by: Bilika P, Neblett R, Georgoudis G, Dimitriadis Z, Fandridis E, Strimpakos N, Kapreli E., Published in Pain Practice.

Clinical Exercise Physiology and Rehabilitation Laboratory, University of Thessaly, Greece