**Nom: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Date: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Veuillez **cocher (X)** la case décrivant le niveau de **difficulté** que vous avez expérimenté **dû à votre cou** au **cours de la dernière semaine** pour toutes les activités suivantes.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Aucunement difficile****https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTR_XWmsYrcGWkly_QJyoqJcDvggagtmC51o7ObVbzuzv13SNEdGA** | **Un peu difficile** | **Moyennement difficile** | **Très difficile** | **Extrêmement difficile** | **Incapable de ne rien faire du tout****http://1.bp.blogspot.com/-hzVOEYuxFqQ/TnLLHT6k8UI/AAAAAAAAAOA/38efJUNOhsQ/s1600/Unhappy+face.jpg** |
| **Se laver et s’habiller** |  |  |  |  |  |  |
| **Soulever et transporter des objets lourds** |  |  |  |  |  |  |
| **Lire** (Livre, journal, tablette, ordinateur or téléphone) |  |  |  |  |  |  |
| **Faire mes tâches habituelles** |  |  |  |  |  |  |
| **Conduire** (voiture, autobus, train) **ou faire de la bicyclette ou autre**  |  |  |  |  |  |  |
| **Faire mes loisirs et sports habituels**  |  |  |  |  |  |  |
| **Me concentrer sur mes tâches** |  |  |  |  |  |  |
| **Dormir**  |  |  |  |  |  |  |
| **Placer quelque chose en hauteur sur une étagère**  |  |  |  |  |  |  |
| **Faire des tâches au-dessus de la tête**  (changer des ampoules, laver les murs) |  |  |  |  |  |  |
| Valeur du score pour chaque item | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Total de la colonne |  |  |  |  |  |  |
| SCORE TOTAL(voir ci-dessous) |  |
| Y a-t-il certaines choses que vous voudriez partager concernant des difficultés occasionnées par votre douleur au cou?Aucun score – section qualitativeLe score total du ND10 est sur 100 et peut être calculé par la somme des 10 items \* 2. Losqu’un ou plusieurs items sont manquants, le score peut être calculé en % des items répondus: score total/(50- (nombre d’items manquants\*5)))\* 100% (p. ex., Si un item est manquant : score total/45\*100.  |

The ND10 MacDermid 2018