

## Questionnaire Roland-Morris sur l'incapacité

Lorsque vous avez mal au dos, il se peut que vous trouviez difficile de faire des choses que vous faites d'habitude. Cette liste contient quelques phrases que des gens ont utilisées pour décrire la situation lorsqu'ils ont mal au dos. En les lisant, il se peut que vous trouviez que certains énoncés attirent votre attention parce qu'ils décrivent votre situation **aujourd'hui**. En lisant la liste, pensez à comment vous vous sentez **aujourd'hui**. Lorsque vous lisez un énoncé qui décrit comment vous êtes aujourd'hui, cochez la case à côté. Si l'énoncé ne correspond pas à votre état, ne cochez pas la case et passez à la phrase suivante. N'oubliez pas de cocher la phrase seulement si vous êtes certain(e) qu'elle décrit votre état aujourd'hui.

- ☐ 1. Je reste à la maison presque toute la journée à cause de mon mal de dos.
- ☐ 2. Je change souvent de position pour essayer de soulager mon dos.
- ☐ 3. Je marche plus lentement que d'habitude à cause de mon mal de dos.
- ☐ 4. À cause de mon mal de dos, je ne fais aucun des travaux que je fais d'habitude dans la maison.
- ☐ 5. À cause de mon mal de dos, j'utilise une rampe pour monter les escaliers.
- ☐ 6. À cause de mon mal de dos, je m'étends plus souvent que d'habitude pour me reposer.
- ☐ 7. À cause de mon mal de dos, je dois me tenir après quelque chose pour sortir d'un fauteuil.
- ☐ 8. À cause de mon mal de dos, je demande l'aide des autres.
- ☐ 9. Je m'habille plus lentement que d'habitude à cause de mon mal de dos.
- ☐ 10. Je reste debout seulement pour de courtes périodes à cause de mon mal de dos.
- ☐ 11. À cause de mon mal de dos, j'essaie de ne pas me pencher ni de m'agenouiller.
- ☐ 12. J'ai des difficultés à me lever d'une chaise à cause de mon mal de dos.
- ☐ 13. J'ai mal au dos la plupart du temps.
- ☐ 14. J'ai des difficultés à me retourner dans mon lit à cause de mon mal de dos.
- ☐ 15. Je n'ai pas un très bon appétit à cause de mon mal de dos.
- ☐ 16. J'ai des difficultés à mettre mes chaussettes (ou bas) à cause de mon mal de dos.
- ☐ 17. Je marche seulement de courtes distances à cause de mon mal de dos.
- ☐ 18. Je dors moins longtemps que d'habitude à cause de mon mal de dos.
- ☐ 19. À cause de mon mal de dos, je m'habille avec l'aide d'une autre personne.
- ☐ 20. Je reste assis(e) presque toute la journée à cause de mon mal de dos.
- ☐ 21. J'évite les travaux lourds dans la maison à cause de mon mal de dos.
- ☐ 22. À cause de mon mal de dos, je suis plus irritable et de mauvaise humeur que d'habitude.
- ☐ 23. À cause de mon mal de dos, je monte les escaliers plus lentement que d'habitude.
- ☐ 24. Je reste au lit presque toute la journée à cause de mon mal de dos.

**Total =** \_\_\_\_\_

*Le résultat est le nombre total de phrases cochées et varie de 0 à 24.*